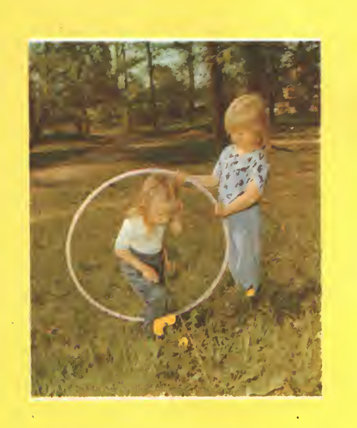
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

„Просвещение"



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Книга для воспитателя детского сада

Из опыта работы

Составитель Ю. Ф. Луури

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1991

ББК 74.100.5
Ф50

Авторы: В. А. Андерсои, Л. А. Викс, Л. С. Жбаиова, Ю. Ф. Луури, Н. А. Маиекииа, А. Э. Меривеэ, А. И. Метсамярт, Х. И. Рыымуссаар, М. Г. Тампере.

Рецеизеиты: канд. педагогических иаук *Т. И. Осокина;*
ст. воспитатель я/с № 514 Москвы *М. С. Потехина*

Физическое воспитание детей дошкольного возраста:
Ф50 Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы/ В. А. Андерсон, Л. А. Викс, Л. С. Жбанова и др.; Сост. Ю. Ф. Луури.— М.: Просвещение, 1991.—63 с: ил.— ISBN 5-09-003271-8.

В книге обобщен опыт работы педагогов дошкольных учреждений Эстонии по физическому воспитанию детей.

Ф $\frac{4305000000-689}{103(03)-91}$ 307—91

ББК 74.100.5

ISBN 5-09-003271-8

От составителя

Задача создания всех необходимых условий для того чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими, является одной из важнейших. Поэтому правильно поставленной воспитательной работой может считаться только та, в рамках которой большое место занимает физическое воспитание детей.

Педагоги дошкольных учреждений Эстонии стараются придерживаться вышеназванного принципа.

На улучшение организации физического воспитания на местах направлены совместные усилия Республиканского методического кабинета дошкольного воспитания Министерства просвещения Эстонии[1] и кабинета дошкольного воспитания Республиканского института усовершенствования учителей[2]. В свою очередь большую помощь обоим кабинетам оказывает Комиссия по физическому воспитанию. Разработанные Комиссией компетентные указания внесли значительный вклад в повышение качества работы по физическому воспитанию в детских садах нашей республики[3].

Уже несколько лет в республике функционируют так называемые базовые дошкольные учреждения по физическому воспитанию детей. В этих дошкольных учреждениях физическое воспитание осуществляется с учетом последних достижений науки. Коллеги из других детских садов могут всегда получить там квалифицированные советы и помощь. Так, например, уже несколько лет лучше других работают по разделу «Физическое воспитание» пайдеский ясли-сад № 2, пыльтсамааский ясли-сад «Тырукэ», силламяэские дошкольные учреждения № 4 и № 12, таллиннский детский сад № 79 и ясли-сад № 148, ясли-сад № 4 г. Кейла,

---

[1] В настоящее время отдел дошкольиого воспитаиия и начальиого образования при Эстоиском центре развития иародиого образования.

[2] То же.

[3] Наши дошкольиые учреждеиия работают по типовой программе по физическому воспитаиию детей в детском саду. Для облегчеиия труда воспитателей программиый материал распределяется поквартальио.

мярьямааский ясли-сад «Эстсельхозтехники», ясли-сад № 6 г. Вильянди, ясли-сад опорно-показательного совхоза-техникума Винни и др. Из самых опытных, энергичных, предприимчивых педагогов — заведующих, старших воспитателей, воспитателей — сформировался актив по физическому воспитанию, который постоянно повышает свою квалификацию при Республиканском институте усовершенствования учителей.

Во многих детских учреждениях нашей маленькой республики в течение ряда лет сложились свои спортивные традиции, оказывающие влияние на уровень физического воспитания в других детских учреждениях и обогащающие спортивную жизнь своего города или района. Это проводимые в г. Силламяэ **серии спортивных мероприятий** под девизом «Папа, мама, я — спортивная семья», охватывающие целые семьи;

организуемые в г. Тарту **лыжные мероприятия** под названием «Мини-марафон», которые по существу являются мини-походами на лыжах для дошкольников. В организации и проведении «Мини-марафона» принимает участие местный спорткомитет;

спортивные праздники в кейласком яслях-саду № 4, которые стали популярными и среди других детских учреждений;

праздники на льду в малокомплектном детском саду поселка Аэгвийду, эмоциональные, организуемые с большой фантазией. В них принимают участие и взрослые и дети.

Следует еще отметить пайдеский ясли-сад № 2 и пыльтсамаский ясли-сад «Тырукэ», где хорошо продумана система физического воспитания детей — повседневная оздоровительная работа и спортивные мероприятия.

В вышеназванных коллективах постоянно ведется целенаправленная работа по улучшению физического воспитания. Самое ценное в мероприятиях, которые там организуются,— то, что они служат хорошей школой для повышения квалификации педагогов, обогащения практического опыта.

В январе 1988 г. состоялись республиканские педагогические чтения, которым предшествовала большая предварительная работа на местах. На них было представлено несколько интересных работ по физическому воспитанию. На секции по физическому воспитанию были заслушаны доклады из опыта работы. Кроме того, участники педагогических чтений имели возможность ознакомиться с выставкой и шестью стендовыми докладами, иллюстрированными фотоматериалами.

На педагогических чтениях прозвучали следующие мысли:

нашим детям грозит опасность малоподвижности, поэтому необходимо найти новые возможности для занятий физической культурой, повышения двигательной активности детей. В докладах были высказаны конкретные идеи и предложения по их реализации;

воспитатель сам должен относиться с уважением к спорту;

зимние виды спорта (на лыжах, коньках) открывают много

возможностей для удовлетворения потребности ребенка в движении. Стоит приложить силы для приобретения спортинвентаря — и результаты не заставят себя ждать, разумеется, при условии целенаправленного обучения детей;

при обучении детей плаванию важное место должна занимать игра;

для успешного физического развития детей необходима совместная работа детского сада и семьи. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастет здоровый, любящий спорт человек.

Настоящая книга знакомит читателя с опытом работы по физическому воспитанию педагогов из вышеназванных и других дошкольных учреждений, чей труд уже много лет дает хорошие результаты и благодаря которому повышают свое педагогическое мастерство их коллеги.

РАБОТА С КАДРАМИ И ПРОПАГАНДА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СРЕДИ РОДИТЕЛЕЙ

РАБОТА С КАДРАМИ ПО РУКОВОДСТВУ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕТЕЙ

(*Л. А. Викс,* заведующая я/с № 2 г. Пайде)

Анализируя три года назад состояние физической подготовки в нашем детском саду, мы были вынуждены отметить, что не менее пяти детей в каждой группе имели нарушения осанки, часть детей вообще не хотели заниматься физическими упражнениями и в течение дня мало двигались.

Полученные результаты мы обсудили всем педагогическим коллективом и попытались установить причины этих недостатков. Нарушения осанки, на наш взгляд, были вызваны тем, что в организованной деятельности и во время досуга дети слишком долго сидели за столами, рисуя, клея, рассматривая книжки и играя в настольные игры. Игры в куклы, в магазин, в больницу, в кубики, которые так любят дети, тоже всё малоподвижные игры.

Мы пришли к выводу, что необходимое ребенку на день количество движений должны дать самостоятельные занятия физическими упражнениями. Перед воспитателями были поставлены следующие задачи:

1) научить детей физическим упражнениям и подвижным играм;
2) возбудить интерес к спортивным играм, спортивной деятельности;
3) обеспечить детей всем необходимым для физических упражнений и подвижных игр.

Для того чтобы воплотить задуманное в жизнь, в течение ряда лет мы проводили определенную работу с воспитателями по следующим направлениям:

1) дать воспитателям знания о физическом развитии детей;
2) научить планировать день так, чтобы детям была обеспечена должная двигательная активность;
3) дать воспитателям необходимые теоретические и практические знания по физическому воспитанию и проведению спортивных мероприятий.

Кроме того, требовалось создать материальную базу для физических занятий.

Все эти задачи надо было решать комплексно и в определенной последовательности.

Самым важным было дать воспитателям знания о физическом воспитании детей и планировании работы.

Начали со следующих тем:

«Правильиая иагрузка детей в физическом воспнтаини»;

«Организацня и руководство самостоятельной деятельностью детей. Пробуждение в детях нитереса к самостоятельной физической деятельиости»;

«Оргаинзацня походов, прогулок и спортивных мероприятий в группе».

На следующем этапе мы уделнлн внимание вопросам физнческого воспитания детей с разными физнческими способностями н охраиы здоровья.

Рассматривали темы:

«Органнзацня физического воспитаиня для укрепleиия здоровья детей»;

«Оргаиизацня разнообразных физнческих занятий в теченне дня»;

«Днфференцироваииный подход в фнзнческом воспитании детей».

Изучение этих вопросов дало воспитателям возможность привлечь к заиятням физической культурой слабых детей.

Далее мы рассматрнвали вопросы оргаиизации разнообразных физическнх занятий во время пребывання детей иа свежем воздухе, целесообразного нспользования распорядка дня для физической подготовкн, повышеиия двнгательиой активиости детей посредством включения в досуг физнческнх упражнеиий, простейших спортивных игр.

Все названные темы были рассмотрены на педагогических консультациях, педсоветах или прн обсужденни работы групп.

Постепенно у нас сложилась в рамках плаиа работы на год твердая система обучения воспитателей: первоначально они знакомятся с методическнми матерналами и литературой по соответствующей теме; после этого вопрос обсуждается на педагогической консультации; через два месяца даиная тема рассматрнвается иа педагогнческом совете. Такая последовательиость дает воспитателям возможность приобрести теоретнческие знания по проблеме и позиакомиться с мнеиием коллег и советами старшего воспнтателя. Прнведем иесколько примеров.

1. Экспозицня в методнческом кабинете: «Игра и свободные занятия детей»; на педагогических консультациях обсуждение темы «Самостоятельные физические занятня детей»; на педагогическом совете рассмотрение темы «Развитие у детей интереса к самостоятельным фнзическим занятням».

2. Экспозиция в методнческом кабниете: «Физическое воспитанне и укрепленне здоровья детей»; иа консультацнях: «Медицинское обслуживание детей. Здравоохранение»; иа педсовете: «Организация заиятий физической культурой с целью укрепления здоровья детей».

3. Экспозицня в методнческом кабинете: «Физические способности детей»; на коисультациях: «Фнзическое воспитаиие с уче-

том способностей детей. Работа с детьми, находящимися на щадящем режиме»; на педсовете: «Дифференцированная работа по физическому развитию детей». Особо на этом педсовете обсуждался вопрос о работе с детьми младшего дошкольного возраста. Воспитателям младших групп больше всего приходится учитывать физические способности детей и состояние их здоровья. Важное значение имеют наблюдения за детьми, часто болеющими простудными заболеваниями, приобщение их к активной физической деятельности. Воспитатели отметили, что в средней группе следует предусматривать и работу с теми детьми, у которых уже сформировались плоскостопие, неправильная осанка. В содержание занятий необходимо включать упражнения на исправление осанки.

Специального внимания требовали вопросы о работе с малоактивными детьми, организации самостоятельной двигательной деятельности. После обсуждения названных проблем участники педсовета пришли к единому мнению, что в физическом воспитании дошкольников, как в свободных, так и в организованных его формах, надо исходить из индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья и физической подготовленности.

Старший воспитатель составил памятку по планированию воспитательной работы, где физическое воспитание занимает свое особое место. В настоящее время воспитатели организуют занятия физической культурой уже и во внеучебное время (в зале или специальной комнате). Подвижных игр планируется не менее пяти. Ежемесячно проводится неделя здоровья.

Наряду с теоретической подготовкой воспитателей мы проводим практические занятия, посвященные вопросам организации физического воспитания и спортивных мероприятий. Начали с совместных просмотров занятий. Добивались правильного обучения основным упражнениям и по возможности большего использования различных спортивных средств и снарядов. Если ребенок выучит на занятии упражнение со снарядами, то он будет выполнять его и в свободное время, подавая пример менее способным сверстникам.

В 1985 г. мы провели открытые занятия для воспитателей Пайдеского района и устроили выставку спортивного снаряжения. Анализ занятий, выполненный методистами Республиканского института усовершенствования учителей[1], оказал воспитателям большую помощь в их дальнейшей работе.

В программу спортивного дня у нас и раньше входили бег, прыжки в длину и высоту. Их надо было сделать более интересными для детей. Совместно с воспитателями мы составили программу на неделю: день мяча, день прыжков, день бега, день походов, лыжный день, день катания на санках, день подвижных

[1] В настоящее время отдел дошкольного воспитания и начального образования при Эстонском центре развития народного образования.

игр. Каждый воспитатель подобрал для своей группы подходящие игры и соревнования с учетом особенностей детей. Они были обсуждены со старшим воспитателем. В один из дней спортивной недели в средней и старшей группах мы сами проводили мероприятия для детей. До начала оздоровительных и спортивных мероприятий мы распределяли обязанности между старшим воспитателем, заведующей и медицинской сестрой так, чтобы каждой группе оказывалась помощь в подготовке и организации мероприятий. Это давало воспитателям возможность приобретать новые знания в процессе практической работы.

Мы старались ориентировать воспитателей на то, чтобы они принимали непосредственное участие в спортивных мероприятиях. В зимние спортивные дни во время лыжных походов и игр руководство детского сада стремилось постоянно быть примером для воспитателей. Мы накатывали лыжню, ходили с детьми на лыжах; старший воспитатель и медсестра контролировали лыжные занятия, будучи сами также на лыжах. Результатов не пришлось долго ждать. Уже через год воспитатели с удовольствием ходили на лыжах с детьми. Труднее было с коньками. Решение нашлось в виде детского карнавала на льду. Во время карнавала на коньках катались все воспитатели, даже те, кто никогда раньше не пробовали этого делать. В дальнейшем на катке вместе с детьми можно было видеть и воспитателей.

Мы организовывали и такие спортивные мероприятия, которые требовали от воспитателей постоянных физкультурных занятий с детьми и конечный результат которых — самостоятельная двигательная деятельность дошкольников.

Был проведен целенаправленный подбор подвижных игр, с тем чтобы дети к концу учебного года умели играть самостоятельно не менее чем в 12 игр. Для каждой группы игры подбирали сами воспитатели. В течение года игры приходилось постоянно повторять, чтобы они запомнились и стали для детей приятным времяпрепровождением.

Интересным получился праздник гимнастики для 6-летних. Программу вольных упражнений помог составить старший воспитатель. Для разучивания с детьми упражнений воспитатели должны были найти специальное время. Скоро дошкольники стали выполнять их самостоятельно. Через год мы организовали аналогичный праздник для детей 3—5 лет и программу упражнений составляли уже сами воспитатели.

В прошлом учебном году мы провели эстафетные соревнования между группами в зале. Соревнования были организованы старшим воспитателем и медсестрой. Нашей целью было активизировать работу воспитателей по организации эстафеты и научить детей самих проводить простые соревнования в свободное время. Эстафетные соревнования продемонстрировали воспитателям широкие возможности для использования спортивного инвентаря.

Для организации самостоятельных занятий физической культурой, спортивных мероприятий необходима материальная база. Обеспечение спортивным инвентарем, его изготовление и установку мы взяли вместе со старшим воспитателем на себя, оставив воспитателям больше времени для работы с детьми.

Мы начали с того, что поместили во все группы шведские стенки. В каждой группе имелись мячи, скакалки, палки, круги, дуги. В 1984 г. мы оборудовали помещение для гимнастических занятий.

По выходе новой программы по физическому воспитанию мы стали изготовлять спортивные средства в соответствии с нею. Под руководством старшего воспитателя мы плели разноцветные веревки, шили флажки для гимнастических упражнений и для отметок на спортивных площадках и дорожках, шили юбки и ленты для гимнастики, чтобы можно было отличать команды, нагрудные номера для бегунов и лыжников. Из ваты и поролоновых матрасов мы изготовили маты для занятий гимнастикой в помещении группы и зале. Остатки от этих материалов использовали для обозначения кругов и линий.

Приобрели 20 пар детских лыж, санки, финские санки, самокаты, различные мячи, круги и др. Воспитатели также получили лыжи и три пары коньков.

Воспитатели широко использовали эти спортивные средства для самостоятельных занятий детей физической культурой. Однако то, что спортивный инвентарь был общим и по мере необходимости воспитатели переносили его из спортивной комнаты в группу, создавало определенные неудобства. Порою одно и то же оборудование требовалось одновременно для разных групп. В связи с этим мы пришли к выводу, что для каждой группы нужны свои спортивные средства. Теперь воспитатели готовили своим группам спортивный инвентарь сами. За образец брали оборудование гимнастической комнаты. Было много интересных

Рис. 1, 2. Спортивный уголок в группе

иаходок, например туннель для лазания, своеобразиые баскетбольные корзииы, сетки для мячей и оригинальные решения по их устаиовке.

В результате совместиых усилий нашего педагогического коллектива укрепилась материальиая база для физнческого воспитаиия.

Большое виимание мы уделили создаиию условий для свободиых физкультуриых занятий иа участке детского сада. На территориях групп достаточио места для подвижиых игр, иа каждой имеются условия для лазаиья. В весеине-летний период группы ежеиедельио меияются площадками. Новая площадка дает возможность для новых игр. На асфальте мы чертим классики, размечаем место для игры в мяч. Зимой используем горку, каток, разиой длины лыжию в окрестиостях детского сада.

Дает ли описаниая выше работа с кадрами желаемый эффект, выявляется посредством внутрениего коитроля. Его иаправлеиия согласуются с осиовиыми задачами, которые решаются в течеиие учебиого года.

В соответствии с годовым планом работы мы составили помесячиые плаиы. В этих планах отмечается время проверок по группам. Таким образом, воспитателю заранее известно, когда будут проверять его работу. Старший воспитатель и медсестра составили очеиь подробный тематический вопросник для смотра работы групп. В ием имеются, иапример, такие темы: «Оргаиизация физических заиятий для детей», «Дифференцироваиный подход в физическом воспитании детей», «Последовательность физического воспитаиия в группе». Вопросник дается воспитателю заранее, чтобы ои зиал, чего от него ждут. Такая организация виутреииего контроля учит и направляет воспитателя, повышает уровеиь его работы.

В заключение хочется подчеркнуть, что мы добились больших успехов в физическом воспитании детей. Материальная база каждой группы позволяет детям заниматься в свободное время различиыми физическими упражиениями. Воспитатели умеют плаиировать спортивиые мероприятия, в работе с детьми учитывают их иидивидуальиые особеииости. Спортивные соревиовання заияли прочное место в жизни детского сада. В отиошеиии спортивиых мероприятий сложились определеиные традиции.

Главиое значеиие при достижении этих результатов имели следующие факторы:

1) последовательность в плаиироваиии физических занятий для детей;
2) теоретическое и практическое обучеиие воспитателей;
3) личный пример и тесное сотрудничество заведующей, старшего воспитателя и медициской сестры.

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ

(*Н. А. Манекина*, заведующая я/с № 12 г. Силламяэ)

С самого первого дня основания нашего детского сада мы уделяем большое внимание вопросам охраны и укрепления здоровья детей, их полноценного физического развития, повышения двигательной активности. Для этого созданы материальные условия, проведена соответствующая методическая работа с коллективом.

Внедрена новая программа по физвоспитанию. Работа эта осуществлялась совместно с родительским активом. Вопросам физического воспитания в педагогическом просвещении родителей отводится значительное место.

Мы добились определенных результатов: в подавляющем большинстве дети нормально развиты физически, уровень их владения основными движениями соответствует возрастным нормативам.

Снижается заболеваемость ОРЗ, гриппом, ангиной и др. Об этом говорят данные заболеваемости по годам.

В среднем по яслям-саду на одного ребенка приходится количество пропущенных по болезни дней:

в 1984 г.—13,3 дня; в 1985 г.—12,5 дня;
в 1986 г.—11,9 дней; в 1987 г.—10 дней.

Вместе с тем сегодня этот темп снижения заболеваемости уже не может нас удовлетворять. Тревожит и факт медленного снижения числа часто болеющих детей. В 1986 г. их было 46 человек, в 1987 г.— 41.

Одной из причин медленного улучшения результатов является недостаточная физическая культура семей. В этом мы убедились, посещая детей на дому. Например, нарушается режим в праздничные и выходные дни: большинство детей не имеют дневного сна. Сокращается и ночной сон в связи с просмотром телепередач, что создает предпосылки к перенапряжению нервной системы ребенка, а хроническое недосыпание отрицательно влияет на его физическое и нервно-психическое развитие.

Здесь уместно отметить и тот факт, что во многих семьях детская потребность в движении удовлетворяется далеко не полностью: ведь многие папы и мамы предпочитают активным формам досуга сидение перед телевизором, с книгой, поэтому и детям мало приобретают игрушек-двигателей. Буквально по пальцам можно пересчитать тех, кто дома оборудовал своим малышам физкультурный уголок.

Но нередко при знакомстве с бытом семьи встречается и другая крайность: некоторые родители разрешают детям много и бесконтрольно находиться на улице.

Все эти неблагоприятные факторы семейного воспитания во многом являются причиной заболеваемости. Так, большинство детей заболевают в детском саду после выходных дней. Навещая заболевших детей дома, мы неоднократно сталкивались с тем, что родители нарушают и курс лечения, назначенный врачом. Поэтому одной из задач, внесенных в годовой план работы детского сада, была задача установления тесного сотрудничества с семьей по вопросам оздоровления детей и подъема уровня физической культуры среди населения.

Работу с родителями мы строим дифференцированно, т. е. выделяем несколько групп семей.

Для родителей часто болеющих детей силами медицинских и педагогических работников яслей-сада проводятся беседы на такие темы, как «Предупреждение простудных заболеваний у детей», «Осуществление закаливания часто болеющего ребенка», «Оздоровление часто болеющего ребенка».

В сентябре 1986 г. мы пригласили группу этих родителей прийти на собрание по возможности в полном семейном составе. Собрание проводилось совместно с сотрудниками детской поликлиники. Врач детского сада М. А. Алексеева рассказала о причинах того, что ребенок становится хронически подверженным простудным заболеваниям. В качестве одной из причин было названо наличие в семье хронически больных взрослых. Из выступления участкового педиатра Т. А. Арисовой родители узнали, какая комплексная работа по оздоровлению детей проводится в детском саду совместно с детской поликлиникой.

Все члены семей получили приглашение на обследование состояния здоровья.

Группа диспансерных детей была взята на учет. Мы регулярно посещаем их дома, следим, чтобы поддерживались правильный режим дня и соответствующие гигиенические условия, точно выполнялись рекомендации врача. Эти встречи и беседы на дому способствуют укреплению доверия родителей к работникам детского сада и к их советам, улучшают взаимопонимание.

В отдельную группу выведены родители детей, имеющих отклонения в осанке. Для этих родителей в детском саду проводятся беседы. Воспитатель по физической культуре Л. С. Жбанова перед началом занятий с детьми лечебной физкультурой обязательно проводит консультации на тему «Как заниматься с ребенком, имеющим нарушения в опорно-двигательном аппарате» с показом и разучиванием комплекса коррегирующих упражнений с заранее подготовленными детьми. Затем отпечатанные описания комплексов раздаются в группы, чтобы родители могли постоянно пользоваться этими материалами. Мы предлагаем родителям водить этих детей в спорткомплекс на дополнительные занятия плаванием, художественной гимнастикой.

Еще в одну группу выделены молодые родители, в частности те, чьи дети только начали или готовятся посещать детское

учреждение. Давно стало правилом — как только становятся известны списки вновь поступающих детей, старшая сестра, методист, заведующая детским садом, будущие воспитатели этих малышей навещают их на дому за 1,5—2 мес. до прихода к нам: знакомятся с ребенком, семьей, беседуют о том, как лучше организовать переход малыша к условиям общественного воспитания, в случае необходимости дают соответствующие рекомендации. Эти встречи полезны и для налаживания контактов с родителями, и для пропаганды здорового образа жизни.

В некоторых случаях осуществляем повторный патронаж, чтобы выяснить, как выполняются рекомендации.

Затем всех родителей приглашаем на собрание. К этой встрече обязательно организуем в зале выставки, например. «Одежда малыша», фотостенды, освещающие вопросы организации физического воспитания детей раннего возраста в детском учреждении, настольные газеты «Питание малыша», «Как подготовить ребенка к поступлению в ясли» и др.

Приглашаем родителей осмотреть помещение группы, где будут находиться их дети. Во время осмотра обращаем внимание молодых мам и пап на то, как с учетом роста детей подобрана мебель, на содержание игровых уголков, спортивного уголка, на температурный режим, режим проветривания, подчеркиваем, что для правильного нервно-психического и физического развития малышей необходимо создание соответствующих условий.

Работа по адаптации большая и трудоемкая, но она способствует тому, что дети сравнительно легко и быстро привыкают к новым условиям жизни.

В дальнейшем работа с молодой семьей продолжается в форме собраний, индивидуальных бесед.

В 1987 г. была организована «школа молодой матери». Тематика бесед здесь охватывает самый широкий круг вопросов. Немалое место занимают проблемы физического воспитания детей, организация закаливания, питания и др.

Устное слово сочетается с наглядными и практическими методами, такими, как показ приемов закаливания, выставка блюд; выставка пособий, игрушек для развития двигательной активности детей и др.

Вся работа с родителями, которая проводится в детском саду, конечно, полезна и нужна, но заботу о закладывании надежного фундамента здоровья ребенка надо начинать не в год-полтора, а с первого дня жизни ребенка. Значит, и просветительскую работу с родителями надо начинать намного раньше. И кому это делать, как не работникам детских дошкольных учреждений!

Поэтому в создании кабинета здорового ребенка в детской поликлинике наше учреждение принимает активное участие. Работа эта большая, интересная и для нас новая, поскольку вся пропаганда направлена на оказание помощи семье, где ребенок

только появился. Как правильно развивать и воспитывать малыша, как готовить его к поступлению в ясли начиная с первого дня его жизни — вот круг вопросов, которые должны найти отражение на стендах, в слайдах, в папках-передвижках, беседах педагогов с молодыми родителями.

Другим важным и действенным средством подъема физической культуры населения является широкое привлечение родителей к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы, которая проводится с детьми.

О Днях здоровья, спортивных досугах и праздниках оповещаем родителей заранее, сообщаем не только о дате проведения мероприятия, но и о его содержании, о том, как подготовить ребенка к этому дню.

Участвуя в таких мероприятиях, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку, физические качества с тем, как развиты другие дети. Родители видят, какую радость и пользу приносят ребенку шумные игры, веселые состязания, как, играя, он тренируется, как в походах учится преодолевать себя. Тогда воочию видны все плюсы и минусы семейного воспитания.

Веселая, здоровая атмосфера таких дней передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

Большим событием стало проведение спортивного праздника детей и взрослых под девизом «Мама, папа и я — спортивная семья», который мы организовали в городском спортивном комплексе.

Целью праздника явилось привлечение внимания родительской и педагогической общественности к спортивным формам семейного досуга. Праздник удался на славу, так как ему предшествовала большая подготовительная работа, проделанная педагогическим коллективом и членами родительского комитета тов. Архиповым и Мельчаковым.

Программу разработали с учетом того, чтобы соревнующиеся и зрители получили удовольствие: были эстафеты для юных участников семейной команды, для пап и мам и для всей команды, в которых использовались мячи, гимнастические скамейки, мешки для бега. В перерывах между соревнованиями для отдыха участников были продуманы выступления детей — танцы «Матрешки» и «Подснежники». Зрители тоже не оставались без дела — они прямо на местах исполняли танец «Делай так» и шуточную песню «Папа может».

Была предусмотрена также и форма награждения соревнующихся: все семейные команды получили по пирогу, детям — капитанам семейных команд были вручены подарки.

Соревнования судила судейская бригада из представителей руководства детских дошкольных учреждений и родительского комитета детского сада.

Продумано было и оформление зала — спортивными флагами и эмблемой.

В подготовке праздника мы столкнулись с рядом организационных трудностей, из которых самая большая — найти достаточное количество участников, так как многие мамы поначалу не решались выйти на состязания. Но все же в соревнованиях приняли участие 10 команд.

В феврале 1987 г. с помощью родительского комитета мы организовали спортивный досуг в бору взрослых вместе с детьми. Начали подготовку с опроса родителей, чтобы выявить количественный состав участников. Затем окончательно уточнили содержание зимних забав, соревнований на лыжах и санках.

Предусмотрели шутки, розыгрыши, аттракционы в перерывах между соревнованиями, продумали, как премировать победителей, размножили программу досуга и распространили среди участников

И несмотря на то что это был выходной день, собралось довольно много семей. В заключение был организован общий чай.

Целью этого мероприятия на природе явилась пропаганда здорового образа жизни, а также семейных «маршрутов здоровья».

Вовлечение пап и мам в такие формы досуга, когда они на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, полезно всем, и особенно детям, так как это создает хороший эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения.

Повышению активности родителей, формированию у них вкуса к педагогической работе со своими детьми способствуют дни открытых дверей, организация дежурств мам и пап по детскому саду.

В организации этих мероприятий тоже есть свои сложности, но если все хорошо продумать, то они дают возможность вовлечь родителей непосредственно в жизнь детского сада, показать, чем он живет, какие задачи решает, какие трудности испытывает и в какого рода помощи нуждается.

За месяц до нашего мероприятия на родительском собрании уточняются срок проведения и программа дня открытых дверей, распределяются обязанности по оповещению родителей.

Воспитатели готовят красочные объявления, извещающие о дате и программе дня, памятки, заостряющие внимание родителей на том, какие условия созданы в детском саду для развития двигательной активности, как осуществляется закаливание, как руководить играми детей, что из увиденного можно перенести в семью.

К этому дню оформляем выставки, отражающие работу детского сада по физическому воспитанию. Благодаря папкам-передвижкам, газетам, стендам, методической литературе родители получают исчерпывающую информацию по всем вопросам данной темы.

Этот день начинается с собеседования заведующей детским садом и врача с пришедшими родителями.

Родителям предоставляется возможность присутствовать на утренней гимнастике на свежем воздухе, физкультурных занятиях в младших и средней группах, занятиях в бассейне, спортивном празднике в старших группах. Они могут наблюдать организацию питания, сна, закаливающих мероприятий.

Вечером для родителей организуется «круглый стол» — час вопросов и ответов.

Посещая детский сад, родители оставляют свои отзывы, пожелания («Здесь занимаются с детьми, это очень приятно. Ведь дома мы не очень обращаем внимание на это. Спасибо воспитателям. И нам, родителям, хорошая школа!»; «Понравилось все, что дети делали, чем занимались. Воспитателю большое спасибо за то, что дети наши с радостью играют во все игры и занимаются». И др.).

С пожеланиями, отзывами о том, что видели на дне открытых дверей, мамы и папы выступают на общем собрании родителей.

Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей являются одним из важных направлений в работе нашего педагогического коллектива и родительского комитета.

С этой целью при подготовке общего родительского собрания на тему «Физическая культура семьи — здоровый быт, здоровый ребенок» совместно с членами родительского комитета мы посещаем семьи.

Сегодня у нас уже есть обобщенный опыт по физическому воспитанию семьи Тимаровых. Этой семьей создана своя система закаливания и развития движений детей. Некоторые приемы и методы, может быть и спорны, но, как говорится, победителей не судят.

Они сумели добиться стабильного здоровья и полноценного физического развития обоих своих сыновей, в то время как старший из мальчиков в раннем детстве был хроническим больным. Этот убедительный красноречивый факт является для всех родителей веским аргументом в пользу здорового быта, совместного с детьми активного отдыха, досуга.

Каково же отношение родителей к физическому воспитанию детей, к той работе, что проводится детским учреждением? Если сказать в общем, то самое положительное. Об этом можно судить не только по тем высказываниям, отзывам, которые мы слышим от родителей на собраниях, на спортивных мероприятиях в детском саду, но и по тому, что мы в целом не встречаем с их стороны возражений против таких закаливающих мероприятий, как плавание в бассейне, физкультурные занятия и физкультурные досуги на открытом воздухе в холодный период года.

Между тем на первых порах, когда мы только начинали эту работу, родители боялись и не доверяли сотрудникам детско-

го сада и самостоятельно решали вопрос об отстранении своего ребенка от участия в подобных мероприятиях (не давали ему соответствующую форму для занятий и т. п.). Часты были обращения к воспитателю с просьбой оставить ребенка в помещении. Очень трудно было нам добиться, чтобы у каждого воспитанника были кеды и спортивная форма для занятий на улице, все необходимое для плавания. Причину заболевания своих детей родители видели в том, что они слишком много гуляют в детском саду в осенне-зимний период.

Сегодня благодаря настойчивой работе с родителями, которую мы проводили на собраниях и в индивидуальных беседах после посещений ими детского сада, у нас нет проблем в обеспечении детей всей необходимой одеждой для спортивных занятий. Мы завоевали прочный авторитет у родителей. Легче проводить и соответствующую работу с родителями вновь поступающих детей, поскольку те уже знают, какие правила и какая обстановка в нашем учреждении. (Однако следует отметить, что на сегодня мы еще не решили до конца вопрос об удобной одежде для прогулок в холодное время года; многим, особенно малышам, родители предпочитают приобретать шубы, в которых ребенку и слишком тепло, и неудобно двигаться.)

О наличии у родителей интереса к нашей работе по физическому воспитанию детей говорит и тот факт, что все большее количество мам и пап старается участвовать в Днях здоровья, туристических походах, спортивных праздниках.

Чтобы лучше узнать взгляды каждой семьи на физическое воспитание, на необходимость и пользу совместных спортивных занятий с детьми, чтобы работу по пропаганде физической культуры строить более дифференцированно, мы составили анкету с такими вопросами:

— Занимаетесь ли дома утренней гимнастикой?

— Как предпочитаете отдыхать: дома у телевизора, с книгой, на природе?

— Какой спортивный инвентарь имеется в вашей семье?

— Какие игрушки предпочитаете приобретать ребенку? И т. п.

На основании этих ответов мы подготовили устный журнал для родителей под девизом «Чтобы ребенок рос здоровым» с примерной программой:

1-я страница:

«Роль семьи в физическом воспитании детей»— сообщение заведующей детским садом с показом слайдов, освещающих опыт физического воспитания в семье, с демонстрацией нестандартного оборудования для физкультурных занятий в семье; выступления подгруппы детей с показом упражнений ритмической гимнастики.

2-я страница:

«Как предупредить простудные заболевания у детей»— вы-

ступление врача детского сада; показ группой детей приемов точечного самомассажа.

3-я страница:

«Как сделать прогулку ребенка интересной и содержательной» — сообщение старшего воспитателя.

4-я страница:

«О рациональном питании детей» — сообщение старшей медицинской сестры.

Все описанные выше формы работы с родителями мы продолжаем вести и сегодня. Как и прежде, большое место в ней отводим наглядным средствам пропаганды педагогических знаний: оформлению стендов, фотостендов на темы «Учим детей плавать», «Наши друзья — физкультура и спорт», «Одежда и здоровье детей»; выпуску настольных газет, папок-передвижек на темы «Как провести выходной день», «Как закалять часто болеющего ребенка» и др.

В заключение хотим напомнить, что роль детского сада в формировании педагогической культуры семьи является главной, поскольку детские учреждения — первое звено системы общественного воспитания, с которым вступают в контакт родители. Они вправе ожидать от педагогов всесторонней помощи. Значит, надо приложить все усилия, чтобы педагогическая пропаганда была убедительна, содержательна, интересна!

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

БЕГ НА МЕСТНОСТИ С 5-ЛЕТНИМИ ДЕТЬМИ

(*А. И. Метсамярт*, воспитатель я/с № 6 г. Вильянди)

Почему я избрала эту тему?

Еще мыслители Древней Греции говорили:

Хочешь быть здоровым — бегай!
Хочешь быть красивым — бегай!
Хочешь быть умным — бегай!

И для ребенка бег — естественное движение, свойственное ему с раннего возраста.

Мы знаем, что значение бега для развития организма очень велико. Бег — важнейшее средство для развития координации движений. Бег, при котором работают практически все группы мышц, улучшает работу сердца и органов дыхания. Именно бег способствует развитию органов дыхания, кровообращения, внутренних органов.

Бег помогает укреплять выносливость и силу. С его помощью физическая деятельность становится разносторонней, а разносторонность чрезвычайно необходима для общей физической подготовки.

Условия в нашем детском саду

Наш детский сад расположен в достаточно красивой местности. Перейдя шоссе, мы сразу попадаем на тропы, ведущие в лес и на холмы. На территории детского сада находится спортивная площадка, где удобно выполнять различные физические упражнения, бегать, лазать, играть в спортивные игры. Есть 100-метровая асфальтированная дорожка для бега и 200-метровая лыжня. Конечно, площадка постоянно полна детворы, хотя занятия были расписаны по часам. Поэтому возникла идея выйти за пределы участка, на природу.

Сотрудничество с родителями

В начале учебного года руководство учреждения предложило мне, кроме того, что предусмотрено программой физического воспитания, проводить с 5-летними детьми занятия на местности. Исходя из природных условий наиболее рациональным представлялся бег.

Состояние здоровья детей проверил врач детского сада, абсолютных противопоказаний не было ни у кого.

Прежде всего необходимо было выяснить отношение родителей (сами дети все были «за»). Оно оказалось неоднозначным. Некоторые одобряли бег на местности и сразу же приобрели детям соответствующую одежду и обувь. Часть родителей отнеслась к нашему предложению пассивно. У многих из их детей не оказалось нужной обуви (кеды), и мне пришлось приобретать ее самой. Некоторые мамы и папы запретили детям принимать участие в беге на местности, опасаясь их переутомления. В результате проделанной нами большой разъяснительной работы с родителями эти дети все же подключились к группе.

В конце концов у всех детей имелись соответствующие одежда, обувь, сменное белье, хотя изредка все же возникали кое-какие сложности (у кого-то не оказывалось шерстяных носков, у кого-то варежек, у некоторых были слишком теплые шапки).

Тактика

Начали заниматься мы с октября. Погода в тот день, когда впервые вышли на лесную тропу, была хорошая, сухая. Следовало изучить детей, и поэтому я позволила им вести себя соответственно с их желаниями. Кто хотел, бегал один или вместе с товарищами по группе вверх-вниз по горке. Дети радовались,

узнав, что мы будем приходить сюда постояиио два раза в иедeлю. Длительиый бег полезен лишь в том случае, если ребеиок заиимается им охотио, как бы по собствеииой иинциативе.

Для себя я уясиила, что больше виимания необходимо уделять усвоеиию детьми иавыков свободиого, без напряжеиия бега. Объясиила детям, что работа рук дает бегущему равиовесие и ритм. Работа рук должиа быть согласоваиа с работой иог. Мы иаблюдали за бегуиами из спортшколы, которые треиировались иа этих же тропах.

Каждое заиятие с детьми я иачииала с легкого бега продолжительиостью 1 мии осеиью и 4 мии весной. Старалась, чтобы сохранялась постоянная скорость 1,5—1,8 м/с, что обеспечивало ритмичиость бега. (Умеиие бегать спокойио дети приобретают ие сразу, поиачалу оии очеиь стараются обогиать друг друга.)

Для более физически развитых и способиых детей я включила в программу заиятий и так иазываемый быстрый бег в чередоваиии с отдыхом, т. е. ходьбой. В течеиие одиого заиятия ои повторялся 2—3 раза в иачале учебиого года и 5—6 раз весиой.

На первых порах дети стремились бегать иаперегонки, хотя и быстро уставали. Укротить детскую энергию было очеиь трудио. Я объясияла, как лучше бежать, сама бежала впереди. Таким образом мы пробегали иесколько отрезков, и дети успокаивались, усвоив, что медлеиио бежать легче. Незаметио я удлииял дистанцию иа несколько метров. Интересио, что обычио пассивиые дети старались ие отставать от своих более подвижиых сверстииков.

Чтобы сделать бег по местиости еще иитересиее, я каждый раз выбирала иовую тропу.

Первоиачальио вызывал трудиости бег друг за другом. Я старалась объясиить детям правила. Когда бежали двое, я обращала виимаиие детей иа то, что задиий бегущий должеи считаться с темпом и ритмом того, кто впереди, а первому иужно учитывать возможности товарища.

Еще труднее был бег парами держась за руки. Кроме коордииации своей скорости, дети, бегущие в паре, должиы учитывать еще скорость впереди бегущей пары, чтобы ие иаскочить на иих. Каждый выбирал себе пару сам. Как правило, быстрый — быстрого, медлительиый — медлительиого.

От заиятия к заиятию было заметио, что бег иачииает стабилизироваться. Работа рук и иог становилась ритмичиее.

Трудиые этапы смеиялись более легкими. Слабым детям при подъеме в гору я позволяла выбирать между бегом и ходьбой, а на легком этапе (бег с горы) бежать должны были все. Для детей это было веселое заиятие.

Иногда при беге у иекоторых детей замечалась усталость (оии хотели бежать со всеми, ио были ие в силах), за иими иеобходимо было постояино следить и регулировать их иагрузку.

Критерием оценки нагрузки было дыхание. Я объяснила детям, что, если дыхание затрудняется, необходимо восстановить его ходьбой. Однако я считала необходимым, чтобы каждый ребенок получал свою посильную нагрузку, только в этом случае занятия приносили бы пользу.

В первые недели мы только бегали: в лесу, в парке, по тропе у развалин рыцарского замка, но постепенно новизна занятий исчезла и они стали надоедать детям. Тогда я стала использовать подвижные игры. Первоначально подсказывала игру я, позже дети выбирали их сами. Играли, когда хотели: в начале, в середине бега или в конце. Иногда даже по нескольку раз. И интерес к занятиям рос. Выявились ведущие бегуны, а от них не хотели отставать и остальные.

Весной я стала проводить различные эстафетные игры. Особенно нравились дошкольникам игры с челночным бегом: каждый ребенок должен был преодолеть на скорость короткую дистанцию — 10—20 м, обежать вокруг отметки и вернуться к команде. Такая игра требовала перехода от быстрого бега к медленному (чтобы обогнуть отметку).

По рекомендации Е. Н. Вавиловой я замеряла время простого и челночного (2 поворота) бега. Мальчики показали лучшие, чем у девочек, результаты. Самые высокие показатели среди мальчиков — 30 м по ровной дорожке за 6,1 с и челночный бег с двумя поворотами за 9,0 с; самые низкие — 30 м за 7,8 с и челночный бег за 12,8 с.

Интерес детей к бегу

Первоначально никак не хотел бегать самый маленький мальчик — Алар. Он плакал и прятался за спиной другого воспитателя. Я начала хвалить его за любые, самые незначительные проявления двигательной активности на территории детского сада, и это помогло. Однажды позвала его в лес, и он пошел. Сначала я бегала с ним. Вместе играли, наблюдали природу. Со временем он стал старательно бегать с другими детьми. Видно было, что это доставляло ему удовольствие. И в конце концов, он уже ни на шаг не отставал от товарищей.

Не проявляла никакого интереса к бегу Катя. Я часто брала ее за руку, и мы вместе бегали (шли, если хотели). Игры Катю тоже не интересовали. Она всегда оставалась только наблюдателем, а однажды и вообще не пошла с нами. Принуждать девочку не было смысла.

Вместе с тем большинству детей очень нравились наши занятия бегом, и дошкольники всегда с нетерпением ждали их. Интерес к бегу рос с каждым днем. Дети становились более сильными, ловкими, дружными (научились терпеливо ждать отстающих). Бег в парке Лассимяед, где есть высокие подъемы и спуски, помогал преодолевать боязливость, нерешительность.

Сухая и теплая осень содействовала нашему бегу. Бегали мы и в дождь (ведь, если найдет туча, не всегда можно успеть вернуться в детский сад).

Уже в декабре дети стали такими выносливыми, что с небольшими передышками пробегали 2—3 км. Дети сами были заинтересованы в более длинных дистанциях.

Особенно большое внимание я уделяла регулярности занятий бегом.

В середине декабря неожиданно выпал снег. При небольшом снеге старались бегать, но этому препятствовали скользкие тропы.

Ходьба на лыжах

Взвесив особенности эстонской зимы и природные условия, я решила, что лыжи — естественное продолжение бега по местности. Нормально развивающийся ребенок может встать на лыжи уже в 2 года. Моя группа ходила на лыжах уже несколько лет, но разница в подготовленности была заметна и неспециалисту.

Самая большая проблема была со снаряжением. Зима пришла как-то неожиданно, и приведение оборудования в порядок заняло время. До конца года мы катались на лыжах на территории детского сада, потому что нужно было узнать, как держатся лыжи, как дети владеют ими.

Первоначально пробовали ходить без палок, учились скользить. После Нового года начались крепкие морозы. Наконец установилась мягкая и снежная погода. Лыжня была хорошая.

Я старалась, чтобы дети вспомнили, лучше уяснили основные правила ходьбы на лыжах: держать дистанцию, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего, не разговаривать на дистанции, следить, чтобы при спуске никого не было внизу, при необходимости уметь легко упасть на бок. Разъяснила элементарные требования в отношении лыж, ботинок, к хранению инвентаря.

Больше всего детям нравилось кататься на «своем треугольнике», где были достаточные подъемы и спуски. Дошкольники научились попеременному отталкиванию палками и парным толчкам, овладели умением спускаться с гор в основном положении, подниматься в гору «лесенкой» и «елочкой». Большинство теперь совершенно удовлетворительно спускается с гор свободным ходом, меньше падает.

Были и трудности: подводили резинки на креплениях, терялись шурупы с креплений, ломались лыжи, пока дети не научились сохранять дистанцию.

Во время занятий было достаточно сложностей с медлительными детьми, остальные должны были ждать их и не могли развивать хорошую скорость, преодолевать более длинную дистанцию. Я предлагала этим детям ходить по другой лыжне, но им хотелось быть вместе с товарищами.

В оттепель дети любят строить из снега. Поэтому я несколько раз отменяла походы на лыжах — для разнообразия можно и строить.

После оттепели наша лыжня стала очень трудной — заледенелой, бугристой. Катались и по такой лыжне, дети были молодцами, не сдавались.

С каждым занятием они все увереннее стояли на лыжах, падали все меньше, шаг становился все ровнее. На спусках дети сначала проявляли боязнь, но со временем с гор стали скатываться даже самые робкие.

Я объяснила детям, что теперь мы всегда весной и осенью будем бегать, летом — ходить в поход (ведь в жару бегать не хочется) и плавать, а зимой — ходить на лыжах. Дети охотно с этим согласились.

В заключение хочется подчеркнуть, что благодаря описанной выше работе с детьми у них формируются не только физические качества, но и нравственные: смелость, воля, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство товарищества.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

(*М. Г. Тампере*, ст. воспитатель я/с № 25 г. Тарту)

Физическое воспитание детей играет важную роль в общем воспитательном процессе. Необходимо проводить систематическую работу с детьми (желательно по нескольким видам физической культуры), чтобы вызвать у них интерес к утренней гимнастике, подвижным играм, летним и зимним видам спорта (походы, плавание, лыжи, санки, коньки и т. д.) и самостоятельной спортивной деятельности.

Очень важно при этом создать условия для занятий физической культурой. Потребность в движении характерна для маленького ребенка. В летний период имеется много возможностей для того, чтобы ее удовлетворить. А зимой... Большинство детских игровых площадок в зимний период находится под снегом. Расчищаются только дорожки, и если они не посыпаны песком, то дети могут там играть, кататься на санках. Однако участок детского сада мал для проведения подвижных игр и спортивных мероприятий. Поэтому я решила начать обучение детей ходьбе на лыжах за пределами территории детского сада. Такие систематические занятия должны были удовлетворить потребность детей в движении, сблизить их с природой. Покрытая снегом земля, бодрящий морозный воздух, лес в инее — этой красотой могут наслаждаться лишь северяне.

Немаловажно, чтобы ребенок уже с малых лет умел ходить на лыжах, тогда он может принимать участие в семейных лыжных походах.

Осенью на прогулках в парке Ропка (дети были одеты примерно в такую же спортивную одежду, как и зимой на лыжах) мы старались вовлекать их в различные подвижные игры с целью воспитать интерес к спорту, а также подготовить и закалить организм.

Во время выполнения упражнений, как в помещении, так и на свежем воздухе, я постоянно напоминала им о правильном дыхании (вдох через нос, выдох через рот), чтобы оно стало привычкой. Говорила и о том, что, вернувшись с прогулки, нельзя пить холодную воду. Постоянно следила за соблюдением этого требования.

Для воспитания интереса к физической культуре проводила с детьми прогулки в парк, где осенью можно играть с опавшими листьями, желудями, каштанами и т. п. Поскольку моей целью было еще и развить координацию движений рук, предлагала собирать листья, желуди то правой, то левой рукой. Организовывала игры «Дубовый листок», «Листок на пне» и дидактические упражнения типа «Найди дерево, на котором больше всего листьев, и дотронься до него правой (левой) рукой» и др.

Непосредственную подготовку детей 4 лет к обучению ходьбе на лыжах я начала с подводящих упражнений. Приступила к ней с октября. На занятиях физической культурой (октябрь, ноябрь, декабрь) развивала у детей чувство равновесия, ритма, а также правильную координацию движений рук и ног.

Рис. 3, 4. Предварительные упражнения для отработки навыков ходьбы на лыжах

Упражнения в равновесии

1. Различные повороты.
2. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.
3. Бег с высоко поднятыми ногами.
4. Наклоны туловища.
5. Шаги — приставной шаг в сторону.
6. Упражнения со скакалкой.
7. Перешагивание через предметы (расстояние 15—20 см).

Упражнения для укрепления стопы

1. Ходьба на носках.
2. Ногами поднимать кусочки веревки.
3. Сгибание и выпрямление пальцев ног.
4. Круговые движения в воздухе попеременно правой и левой ногой.

Упражнения для развития координации движений рук и ног

1. Попеременно выставлять вперед на носок правую и левую ногу.
2. Пружинка, с махами обеих рук вперед и назад.
3. Делать шаг вперед правой ногой и вытягивать вперед левую руку (и наоборот).
4. Ходьба в гору с правильной координацией рук и ног.
5. Пружинка, с движением правой и левой руки попеременно.
6. Попеременно правой и левой рукой собирать желуди в ведро.
7. Скользить по паркету, координируя работу рук и ног.

Упражнения для развития чувства ритма

1. Прыжки на месте с попеременным подниманием правой и левой ноги.
2. Двигаясь по кругу, по сигналу воспитателя поднимать руки вперед и в стороны.
3. Прыжки на месте (ноги вместе) с убыстрением и замедлением темпа по сигналу воспитателя.

Игры

1. «Беги и не дотрагивайся».

Шесть лыжных палок ставятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок легко и быстро должен пробежать между палками так, чтобы не дотронуться до них. Вместо лыжных палок можно использовать отмеченные деревья или флажки.

2. Спортивные игры на горе и ровной местности:

а) подъем в гору, руки за спиной; спуск с горы и бег до флажка;

б) подъем в гору боком приставным шагом. Спуск с горы и передвижение на ровной местности прыжками из круга в круг ноги вместе.

Рис. 5, 6. Предварительные упражнения для отработки навыков ходьбы на лыжах

3. Игры с первым снегом:

дети идут точно за взрослым и точно по его следам, при этом он должен обязательно учитывать длину детского шага, так как, чем длиннее шаг, тем труднее ребенку сохранять равновесие; учатся ходить по следу санок «Сальво», скользить и ходить по линиям, начерченным на скользкой площадке.

Работа продолжалась в группе, где мы беседовали, рассматривали картинки о зиме, зимних видах спорта, спортивное снаряжение, разбирали положение тела, рук и ног при ходьбе на лыжах. Я советовала детям, где и каким видом спорта можно заниматься. О лыжных видах спорта говорила более подробно. Сами дети рассказывали, какие у них дома лыжи, где на них катались.

Работу с родителями по вопросам снаряжения и одежды я начала заранее. В детском саду имеются лыжи трех размеров. Из этих лыж я подобрала каждому ребенку подходящие. Заметила, что, чем длиннее лыжи, тем труднее ребенку сохранять правильное направление при движении.

Я побеседовала с родителями индивидуально и попросила приобрести комплекты креплений на лыжи. Смена креплений была необходима, так как те, что имелись в детском саду (ремешок), не отвечали требованиям. Все родители были согласны

привести снаряжение в порядок. Дети, у которых были дома лыжи, принесли их в детский сад. Я попросила сделать в хозяйственном сарае стояк для лыж.

Необходимо было подумать и о метках на лыжах, потому что если дети будут брать их сами, то возникнет путаница. Скоро я нашла решение и попросила родителей сделать на лыжах наклейки. Родители оказались очень находчивыми, и все наклейки на лыжах получились разными. Чтобы не терялся задний ремешок, один его конец надо было зажать на креплении так, чтобы он совсем не расстегивался. Кроме того, лыжи надо было просмолить.

К зиме просмоленные лыжи с новыми креплениями стояли в хозяйственном сарае.

Но надо было еще найти и подготовить лыжню. Сначала я наметила парк Ропка, но выяснилось, что слишком много времени уходит на дорогу туда и обратно. Я выбрала новое место — площадку за территорией детского сада, она расположена близко, и поэтому лыжню было бы значительно проще содержать в порядке.

Пока снегу выпало еще мало, я учила детей надевать лыжи, застегивать ремни, чистить лыжи и ставить их на место.

С детьми был проведен комплекс упражнений, направленных на формирование чувства равновесия, ритма:

— пружинка;

— подъем правой и левой ноги с лыжей (нога согнута);

— подъем попеременно носка правой и левой лыжи (на развитие динамического равновесия);

— шаг в сторону правой и левой ногой (лыжи должны быть параллельны);

— принятие исходного положения лыжника (правильное положение тела помогает ребенку сосредоточиться для предстоящей деятельности);

— ходьба вперед по прямой;

— ходьба по двое, взявшись за руки, под ритмический счет или хлопки воспитателя.

Основные цели обучения 4-летних детей

1. Дать детям возможность активно двигаться зимой.

2. Пробудить интерес к ходьбе на лыжах.

3. Научить правильно обращаться с лыжным инвентарем, одевать и снимать лыжи, чистить их.

4. Научить передвигаться шагом и скользить на лыжах.

После того как дети овладели умением сохранять равновесие на лыжах, я учила их передвигаться ступающим шагом. Далее можно было приступать к обучению скольжению.

Для обучения скольжению обязательно нужны крепления с ремешком вокруг пятки. Лыжня должна быть хорошая, с маленьким спуском. Обучение надо начинать без палок. Показывая

детям, как отталкиваться и скользить на одной ноге, необходимо подчеркнуть значение этих движений. Затем руки движутся свободно, все внимание сосредоточено на том, чтобы переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Скользят на той ноге, на которую приходится тяжесть тела. На следующем этапе детей учат согласовывать движения рук и ног.

Для обучения скольжению я использовала такие игры:

1. «Кто сделает меньше шагов для того, чтобы доехать до синего флажка».

2. «Езда по цветным полосам» (через каждые 1,5 м на снегу начерчены (краской гуашь) полосы. Ребенок скользит на одной ноге до черты, затем встает на другую ногу, сильно отталкивается и скользит на другой ноге до следующей черты).

Четырехлетние дети усваивают новый для них способ передвижения — ходьбу на лыжах, используя навыки простой ходьбы. При этом ребенок держит туловище прямо, нога незаметно сгибается в колене. Ему трудно сохранять равновесие и направление движения. Длина шага на лыжах неодинакова, темп недостаточен, так как во время движения темп и координация теряются. Это вызвано непривычностью для 3—4-летних детей передвижения на лыжах.

Навыки ходьбы на лыжах, приобретенные дошкольниками на первом году обучения, они продемонстрировали своим родителям во время спортивного дня, который был проведен в марте. Все дети прошли на лыжах один круг. Затем они бросали на точность снежки. Далее родители возили детей на санках. Ребенок, сидящий на санках, должен был собрать флажки, укрепленные по обеим сторонам трассы. На груди у детей были спортивные карты. Родители отмечали на карте очки (систему оценок выработали воспитатели сами), на основании которых после завершения мероприятия определялись результаты каждого ребенка и лучшие результаты.

После соревнований дети получили свои карты на память. В зале состоялось награждение всех участников-детей дипломами, изготовленными из кожи медалями и шоколадными медальонами. Гости — ученики II А класса средней школы № 12 показали спектакль на спортивную тему и исполнили диско-танец мышей.

Все разошлись с приятным впечатлением, особенно дети, которые гордились своими спортивными достижениями. Каждый человек, в том числе и маленький ребенок, нуждается в признании, похвале своим успехам. Радость малыша становится двойной, если его успехи оценивают родители. Все это вдохновляет детей и вызывает желание продолжать занятия на лыжах.

На следующую осень мы снова начали тренировки, теперь уже с 5-летними детьми.

Приведение в порядок лыжного снаряжения не занимало уже много времени, так как проверить надо было лишь резиновые

Рис. 7, 8. Предварительные упражнения для отработки навыков ходьбы на лыжах

крепления. Родители приобрели еще и лыжные палки. Осень мы начали опять с подготовительных упражнений.

Примерные подготовительные упражнения для 5-летних детей (проводятся наряду с описанными выше)

1. Ходьба на внешней стороне стопы.
2. Ходьба по узкой скамейке.
3. Пролезание через круг.

Были проведены беседы на темы:

1. «Как я в прошлом году ходил на лыжах».
2. «Положение тела лыжника при ходьбе на лыжах».

Напомнили требования гигиены:

1. Вдох через нос и выдох через рот.
2. После занятий физической культурой нельзя пить холодную воду.

На занятиях по лепке и рисованию дошкольники изображали лыжника. Во время анализа работ дети отмечали, насколько правильно передано положение тела лыжника (держится слишком прямо и т. п.).

Основные цели обучения 5-летних детей

1. Развивать чувство равновесия.
2. Развивать чувство ритма при ходьбе на лыжах.
3. Продолжить обучение скольжению, удлиняя шаг, добива-

ясь правильного положения тела, перенесения тяжести тела с одной ноги на другую, согласованности работы рук и ног при катании без палок и с палками.

4. Научить спускаться с гор, тормозить.

5. Обучать подъему лесенкой.

На первых 2—3 занятиях я ставила цель закрепить умение ходить на лыжах. Для того чтобы развить чувство лыж, в этой возрастной группе хорошо использовать следующие упражнения (на лыжах):

1. Передвигаться шагом.

2. Передвигаться шагом в сторону («лесенка», повороты переступанием на месте, повороты переступанием в движении).

3. Ритмичная ходьба вдвоем, держась за руки, на счет или хлопки воспитателя.

Для развития чувства равновесия при скольжении я использовала следующие упражнения:

1. Пройти круг, держа руки за спиной.

2. Нести снег на вытянутых руках.

3. Ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку.

4. Ходить между флажками, деревьями так, чтобы не дотрагиваться до них лыжами.

Пятилетним детям необходимо ходить на каждом занятии по учебной тропе, в результате чего усваиваются основные элементы техники передвижения на лыжах. Выработанное чувство ритма позволяет выполнять упражнения с большей точностью и легкостью. Кроме того, ритм придает движениям эмоциональную окраску.

Относительно быстро дети овладевают умением проходить в низкой стойке ворота из лыжных палок (для сохранения равновесия руки вытягивают вперед). Кроме того, нужно учить детей правильно держать лыжные палки и энергично отталкиваться ими.

Во время обучения я распределила детей по способностям (сильные и более слабые) на две группы. С детьми первой группы (более слабые) отрабатывала навыки передвижения на лыжах.

Дети второй группы (более сильные) учились спуску с горы и подъему. Сначала это была довольно малочисленная группа, но постепенно страх отступал и у других детей; тогда у них тоже появился интерес к подъему и спуску с горы. (Принуждать детей нельзя. У ребенка самого должен возникнуть интерес к конкретной деятельности, тогда и результаты будут лучше.) Я обращала их внимание на то, что лыжи надо ставить внутренним ребром и что они должны быть параллельны друг другу. Если ставить лыжи носками вверх, а пятками вниз, то начнется скольжение. Подъем «лесенкой» дети усвоили быстро. При спуске учила тормозить. Сначала осваивали спуск на низкой стойке, затем стоя.

В свободное время мы рисовали с детьми изученные движения на лыжах:

движение в сторону приставным шагом;

поворот «веером»;

подъем «лесенкой»;

подъем «елочкой».

Рисунки показали, что дети, которые не умели направлять лыжи влево или вправо при выполнении приставного лыжного шага, не могли на бумаге изобразить прямые линии. То же самое и с подъемом «лесенкой»: кто не владел этим способом в жизни, не мог отобразить соответствующие движения и на бумаге. Основное внимание при рисовании дети уделяли положению рук и ног лыжника.

В конце сезона — феврале было проведено общегородское открытое занятие на лыжах, где воспитанники других детских садов и школьники-шестилетки смогли познакомиться с успехами наших детей.

Подводя итоги проделанной мною работы, нужно отметить, что к концу первой зимы, катаясь на лыжах, дети еще не умели принимать правильное положение, недостаточно согнутая в колене нога не давала возможности сильно отталкиваться при скольжении. Навыки скольжения только начинали формироваться. Это было даже не скольжение, а своего рода подтягивание отведенной в сторону ноги к опорной ноге. Самые лучшие результаты были у тех детей (4 ребенка), которые уже раньше дома катались на лыжах, и у тех, кто проявлял больший интерес к лыжам и катался почти ежедневно.

Для того чтобы обучить детей ходьбе на лыжах, необходима подготовительная работа осенью. Если ребенок катается на прямых ногах, ему нужны подводящие упражнения.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах основное внимание следует уделять развитию координации движений и равновесия.

Систематической работой с детьми можно добиться хороших результатов.

В заключение хочу подчеркнуть, что лыжные прогулки в лес способствовали воспитанию у детей любви к природе, пробуждению чувства прекрасного и желания узнать что-то новое, интересное о своем родном крае.

ИГРАЯ, УЧИМ ПЛАВАТЬ

(*В. А. Андерсон*, **воспитатель я/с № 4 г. Пярну**)

В яслях-саду № 4 г. Пярну обучение детей плаванию проводится уже 11 лет. Из первоначальной робкой попытки сложилась последовательная система обучения, которая в значительной

мере решает задачи физического воспитания дошкольников.

В нашем яслях-саду есть бассейн размером 3×7 м. Глубина бассейна (уровень воды) до 70 см. Воду меняют каждый день. Занятия в бассейне длятся с сентября по май. В летнее время дети ходят плавать в море.

Занятия по обучению плаванию проводятся два раза в неделю с детьми от 3 до 7 лет. В течение года в среднем обучаются 170 ребят. Мы считаем, что плавание является необходимым оздоровительным и воспитательным мероприятием. Постоянное выполнение ребенком целого ряда санитарно-гигиенических требований приучает его к самостоятельности и воспитывает уверенность в собственных силах.

Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Период адаптации

Ходьбой и бегом дети занимаются только на первых занятиях. Падения и прыжки вприсядку в воду поднимают много брызг и волн. У ребенка должен исчезнуть страх, боязнь попадания воды на лицо. Если такой страх исчез, дети уже не будут просто стоять в воде, они становятся «жителями» воды.

Долго длится игра в тюленей (в пруду одного из близлежащих к городу хозяйств живут тюлени, за поведением которых в воде дети неоднократно наблюдали).

В зависимости от цели игре можно давать соответствующие названия:

«Парад тюленей». Во время этой игры дети передвигаются в воде в положении упора руками о дно, ноги как бы становятся длинным туловищем;

Рис. 9. Дети становятся «Жителями воды»

Рис. 10. «Парад тюленей»

Рис. 11. «Полоскун моется»

Рис. 12. «Утки»

«Цирковые тюлени». Тюлени плавают спокойно, не наталкиваясь друг на друга;

«Тюлени дышат в воду». При таком дыхании важно, чтобы дети не поднимали высоко голову (плечи и подбородок обязательно должны оставаться в воде);

«Тюлени плавают с друзьями». Тюлени плавают вместе с другими обитателями воды (руками никто ничего не хватает, ведь у водоплавающих рук просто нет);

«Тюлени отдыхают и потягиваются». Тюлени начинают чувствовать, как вода поднимает и держит их. Отдыхая, они опускают голову на воду (так, чтобы уши были в воде).

Посредством игр в тюленей закрепляются умения правильно дышать в воде, правильно держать тело. Лежать в воде на спине и груди ребенку становится намного легче.

В период адаптации используются еще и другие тематические игры:

«Полоскун моется». Дети сидят в воде и руками брызгают себе на лицо, стараясь не закрывать глаза и не тереть их руками;

«Утки». Дети плещутся в воде сидя на корточках. По сигналу они прячутся в воду, дуют на воду, открывают глаза и как бы ищут корм (руки согнуты, как крылышки, до дна не дотрагиваются);

«Игра китов в мяч». Дети передвигаются в воде с упором руками о дно, стараясь быстрее добраться до надувного мяча и толкнуть его носом. Киты — хорошие пловцы и поэтому быстро передвигаются в воде;

«Дельфины». Дети прыгают через воду, красиво изогнувшись. При погружении в воду голову опускают между выпрямленными руками (друг на друга прыгать нельзя!);

«Сова». Сова летит над морем, стараясь поймать рыбу. Рыбы должны по возможности надолго прятаться в воду и стараться

уплыть как можио дальше. Вдох совершается быстро и плавио. Ни одиа рыба не передвигается иа ногах (и не встает на ноги).

Обучение скольжению

Приступая к обучеиию детей скольжеиию на воде, объясияем, что в вытяиутом положеиии тела легче скользить (все живые обитатели воды, а также корабли, лодки имеют вытяиутую форму). Дети принимают в воде положеиие рыбы (руки иаверху, голова между руками). В таком положеиии оии могут сразу иачинать скольжение. И если спокойио и глубоко (дольше) делать выдох в воду, вода сама будет держать пловца.

Этот способ обучеиия скольжеиию очеиь прост. Главиое — правильиое положеиие головы в воде (рыбы, плавая, не подиимают голову из воды!).

Игровая деятельиость в бассейие продолжается:

«Кукла Пилле». Пилле — хороший пловец: оиа может плыть очеиь долго, потому что правильио держит голову, когда плывет на спиие или иа груди. Когда Пилле плывет на груди, то поворачивает при вдохе голову, ие подиимая ее из воды. Плывя на спине, Пилле может как следует отдохнуть, так как голова и туловище иаходятся в правильиом положеиии (голова опущеиа в воду, тело вытяиуто).

«Катание на санях». Дети учатся быстро и плавно вдыхать и спокойио выдыхать воздух при скольжении. Лошадь сразу чувствует, если саии скользят прямо (в вытянутом положении). Это зиачит, что все правила игры выполиены. При вдохе руки у детей вытяиуты, плечи и подбородок в воде.

«Водолазы». Водолазы работают иа важиых объектах: строят туииели, электротелефоииые линии, маяки, мосты, а также порты.

Рис. 13. Дети принимают в воде положение «рыбы»

Рис. 14. Как легко скользить по воде!

Часть детей — вспомогательная бригада водолазов. Они сообщают водолазам о состоянии дел под водой. Во время этой игры дети плавают под водой на возможно большей глубине с открытыми глазами. В воду погружаются спокойно (чтобы не мешать работе водолазов). Помощники водолазов в конце игры доставляют их по одному на берег.

Обучение плаванию кролем на спине и на груди

С детьми проводится короткая беседа о спортивных видах плавания, из которой они узнают, что плавают кролем на спине, т. е. самым быстрым и широко распространенным способом. Сознание, что они плавают, как спортсмены, доставляет малышам радость. В дальнейшем они легче и быстрее справляются с неудачами, становятся активнее. Многие делают быстрые успехи. На данном этапе возрастает роль индивидуальной работы.

В беседах, разговорах с детьми педагог уже начинает пользоваться соответствующей терминологией. Однако игровой момент сохраняется.

Обычно занятия плаванием мы начинаем с обозначения стартовых мест. За детьми наблюдают судьи, которые следят, чтобы они не перегоняли друг друга, не барахтались в воде, ведь главное — выбрать правильную дистанцию и правильно плыть.

Свободные игры и отдых в воде также требуют соблюдения правил: не бегать в бассейне, не толкаться, не наскакивать друг на друга и т. п.

Игра для отдыха

«Воскресенье в океане». Все обитатели океана плавают между и под «морскими звездами», «дельфинами», «раками», «рыбами», «кувшинками», которые лежат на спине или животе, ныря-

Рис. 15. Скольжение на спине

Рис. 16. «Воскресенье в океане»

ют, как пробки, плавают, как медузы. Тогда в нашем маленьком бассейне наступает настоящее воскресенье.

На тему «Водный праздник» можно составить программу детского творчества (см. ниже).

В нее целесообразно включать преимущественно сюжетные игры типа «Тюлени», «Водолазы», «Катание на санях», предусматривающие решение целого ряда обучающих и воспитательных задач. Мы избегаем проведения контрольных испытаний в виде соревнований и командных игр, так как они вызывают у детей излишнее напряжение. Нашу работу по обучению детей плаванию можно охарактеризовать словами «Играя, учим плавать».

Важно, чтобы воспитатель умел постоянно видеть, кому из детей требуется помощь, а кого следует удержать от чрезмерной активности: ведь поведение в воде всегда должно быть умеренным.

Немаловажное значение для эффективности работы, которую мы проводим, имеет помощь родителей. Действуя целенаправленно и совместно с родителями, мы создаем условия для круглогодичных занятий детей плаванием, которое является для них источником здоровья и радости.

ВОДНЫЙ ПРАЗДНИК В ГРУППЕ 6-ЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

Дети распределены на 4 подгруппы. Все одеты в трико, на голове резиновые шапочки. Зрители — родители.

Упражнения:

1. «Лягушата» — перед детьми надувные мячи. Дети взбираются на плавательные доски и ныряют с них. Движения рук и ног произвольные.

2. «Лебеди» — дети проплывают один круг на надувных игрушках (в форме лебедя). Движения их плавные (нельзя барахтаться). Плавая, они образуют различные фигуры.

3. «Нимфы» — у подгруппы детей, выполняющей это упражнение, одинаковые шапочки. Дети выполняют произвольные, интересные для них упражнения — полное творчество! Главное — хорошее настроение и улыбки детей. Когда детям становятся понятны движения потягивания рук и ног — упражнения «Поплавок» и «Медуза», можно приступать к их выполнению.

4. «Парад кораблей» — подгруппа состоит из мальчиков, которые демонстрируют умение водить корабль, знают правила движения по морю и др. На больших кораблях построена дежурная команда (на плавательных досках — оловянные солдатики или резиновые куклы). Вождение таких кораблей требует от мальчиков координационной ловкости и точных движений. Передвигаясь за доской, дети активно работают ногами.

В конце праздника дети демонстрируют свои плавательные умения.

Продолжительность праздника 30—40 мин.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ДЕТСКОМ САДУ

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ, ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

(*Л. С. Жбанова,* воспитатель я/с № 12 г. Силламяэ)

Решению задач физического воспитания в детском саду «Солнышко» г. Силламяэ способствуют целесообразный двигательный режим. Основу его составляют ежедневные физические упражнения и игры в различных режимных процессах под руководством воспитателей, а также в самостоятельной деятельности детей: это и занятия, и физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, и активный отдых, куда входят физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья, каникулы.

Два раза в год (в начале января и в конце марта) в нашем детском саду проводятся каникулы продолжительностью в одну неделю. На время каникул отменяются занятия, связанные с умственной деятельностью. Вместе с тем шире используются все формы работы по физическому воспитанию.

Особое место занимают физкультурные досуги, которые проводятся во всех возрастных группах в дни каникул и ежемесячно в течение года (в День игр).

Содержание физкультурного досуга составляют в основном все знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, обновляемые путем введения неожиданных для детей вариантов и вызывающие у них интерес и радостные эмоции.

При разработке программы физкультурного досуга я советуюсь с воспитателями с целью выяснения особенностей физического развития детей данной возрастной группы, доработки сюрпризных моментов, подборки оборудования и атрибутов для игр.

Для того чтобы физкультурный досуг был более интересным, каждый воспитатель должен проявить свою инициативу и творчество — это помогает разнообразно и правильно планировать вариативность игр, развлечений, аттракционов с учетом программ для последующих физкультурных досугов.

Все программы физкультурных досугов для всех возрастных групп просматривают заведующая и старшие воспитатели. Далее организуется их обсуждение в педагогическом коллективе, на котором воспитатели высказывают критические замечания и пожелания, обмениваются опытом по вопросам использования музыкального сопровождения, атрибутики к играм, изготовления эмблем, организации награждения. Однако следует заметить, что самое главное в проведении физкультурных досугов — это умелое руководство воспитателя, его творчество, настроение, которое влияет на эмоциональное состояние детей.

В дни каникул мы не ограничиваемся проведением физкуль-

турных досугов. Большое место отводится прогулкам, на которых организуются игры-аттракционы с элементами спортивных соревнований; в старших группах проводятся эстафеты, спортивные игры. Мы стараемся, чтобы дети почувствовали, что каникулы — это праздник, радость и веселье.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей, важная роль принадлежит Дням здоровья.

В День здоровья отменяются все учебные занятия во всех возрастных группах, режим дня насыщается активной деятельностью детей, включая мероприятия, предусмотренные программой физического воспитания, разнообразные движения в играх, эстафетах, аттракционах, простейший туризм в теплое время года пеший, в зимний период на лыжах, прогулки за пределы участка детского сада. Организуя Дни здоровья, мы стараемся максимально использовать климатические условия, особенности сезона, природные факторы (бор, парк, берег залива и т. п.). Так, для детей старших групп пеший поход мы проводим в два перехода: 30—40 мин движение в одну сторону, затем привал, во время которого в соответствии с целью похода либо организуется активный отдых (игры, упражнения в природных условиях, игры-забавы, загорание и т. п.), либо осуществляется ознакомление с природой, со знаменательными событиями и т. п. В зимний период предпринимаются лыжные походы, основные задачи которых — развитие навыков самоорганизации, дисциплинированности, воспитание чувства товарищества, взаимовыручки. Продолжительность лыжных походов в старшей группе до 1,5 ч, дистанция — 2—2,5 км (в два перехода).

Для детей подготовительной к школе группы продолжительность пеших походов может достигать 3—4 ч: 30—40 мин в одну сторону с привалом более 1 ч; лыжных прогулок —

Рис. 17. Собираемся в туристический поход

Рис. 18. Во время физкультурного досуга

1,5—2,5 ч. Для маршрута выбирается местность с более сложным рельефом, в связи с чем увеличивается и его протяженность. Цель таких походов — развитие выносливости, умения ориентироваться на местности, воспитание нравственных качеств.

Для детей средней группы организуются походы продолжительностью 15—20 мин в один конец, для второй младшей группы — походы продолжительностью 10—15 мин.

Планируя поход, продумываем такие вопросы, как места отдыха, экипировка детей, их подготовка к маршруту, программа развлечений, сюрпризные моменты, награждение, приглашение родителей, гостей и их приобщение к участию в играх и упражнениях.

О времени проведения и программе предстоящих Дней здоровья и дети и родители извещаются заранее.

У нас в детском саду уже имеется некоторый опыт по проведению Дней здоровья, есть разработанный и проверенный маршрут для зимних и летних походов, с точными местами привалов. Располагаем мы и соответствующим снаряжением (рюкзаки, изготовленные родителями, и др.).

Каждый поход осуществляется по заранее подготовленному плану-сценарию, предусматривающему появление сказочных персонажей, чаепитие на свежем воздухе, игры, соревнования. Все эти элементы имеют большое значение для поднятия эмоционального тонуса детей и взрослых. К сожалению, еще не так активно, как хотелось бы, участвуют в наших мероприятиях родители, хотя они-то в первую очередь должны понимать, что подобные Дни здоровья способствуют приобщению детей к занятиям спортом, пропаганде физической культуры и спорта в семье.

Одним из видов активного отдыха являются также спортивные праздники, в организации и проведении которых принимает участие весь коллектив сотрудников детского сада. Работы хватает каждому. За три года моей работы состоялось шесть спортивных праздников: «Вместе с мамой, вместе с папой», «Отдыхаем всей семьей» (зимний) и др. Ни разу при этом не повторялись сценарий, оформление, костюмы для сказочных персонажей. Кто только не побывал в гостях у наших ребятишек: Весна, Скоморох с медведем, Волк и три поросенка, Дед Мороз и Буран, Снеговик, клоун Гриша. В конце каждого праздника дети награждались медалями, умело изготовлен-

Рис. 19. Соревнования во время Дня здоровья

ными руками воспитателей, помощников воспитателей, родителями.

Хочется подчеркнуть, что Дни здоровья, физкультурные досуги, физкультурные праздники способствуют не только физическому развитию детей, но и их нравственному воспитанию, формируют положительные эмоции, объединяют взрослых и детей общими целями.

Постановлением Республиканского совета по оздоровительной физкультуре от 11.12.84 г. было утверждено положение «О спортивных играх детей дошкольного возраста «Первые старты» под девизом «Будь молодцом!», главной целью которых является развитие интереса к физической культуре и спорту, воспитание морально-волевых качеств. Такие соревнования стали в нашем детском саду регулярными. Они проводятся с детьми 5 и 6 лет два раза в год (летом и зимой) в рамках спортивных дней. Так как количество детей старшего возраста составляет у нас более 140 человек, вначале мы организуем старты по группам. Потом по лучшим результатам формируется сборная команда — по четыре мальчика и четыре девочки от каждой группы. Вошедшие в нее дети и защищают честь своих групп на финальных соревнованиях.

О времени и месте проведения спортивных мероприятий мы заблаговременно информируем родителей, с тем чтобы они тоже могли активно включиться в подготовку.

Спортивный день начинается с торжественного построения на нашем празднично оформленном стадионе. Праздник открывает заведующая или старший воспитатель. Поднимается флаг соревнований. Соревнования проводятся по программе положения о первых стартах.

Награждаем мы только по трем лучшим результатам в подгруппе мальчиков и девочек в каждом виде соревнований. Все остальные участники получают памятные подарки. Группе, показавшей лучшие спортивные результаты, вручается кубок.

На соревнованиях всегда много зрителей: это воспитанники младших групп, дети старших групп, не участвующие в финальных соревнованиях, родители и сотрудники детского сада.

В заключение необходимо подчеркнуть, что вся работа, которую проводит наш детский сад, направлена на решение задачи воспитания у детей интереса к физической культуре. При этом мы учитываем, что наибольшие успехи в ней могут быть достигнуты только при условии сотрудничества дошкольного учреждения и семьи.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

Во время каждого туристического похода решаются определенные задачи. Поэтому необходимо всякий раз четко разрабатывать маршрут, определять

места остановок, необходимые снаряжение, одежду (в зависимости от погоды). План и маршрут согласовываются с медицинскими работниками. Накануне похода воспитатель проводит с детьми беседу, приглашает родителей принять участие в походе.

Форма организации детей во время похода зависит от условий, в которых он проводится. Чаще всего в лесу дети идут свободно.

Во время отдыха воспитатели проверяют состояние детей, их одежду.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

1. Маршрут должен быть тщательно изучен взрослыми.
2. С детьми должны идти не менее двух взрослых.
3. Одежда детей во избежание перегрева или переохлаждения организма должна соответствовать сезону.
4. Каждый взрослый должен хорошо знать содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости уметь оказать первую помощь.
5. При переходе улиц, дорог воспитатель должен соблюдать правила дорожного движения.
6. Воспитатель должен учитывать физические возможности детей.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

1. Строго подчиняться воспитателю.
2. Без разрешения не рвать растений.
3. Не оставлять товарища в беде, всегда приходить ему на выручку; помогать слабому.
4. Всегда оставлять место отдыха чистым.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗИМНЕГО ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА В СОСНОВЫЙ БОР

Цель похода:

оздоровление организма детей;

упражнение детей в ходьбе на лыжах;

развитие выносливости, навыков самоорганизации;

воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

Оборудование: рюкзаки, термосы с чаем, санки, лыжи, атрибуты для игр.

Одежда ребенка: теплый спортивный костюм, вязаная шапка, куртка, теплые носки, теплые ботинки, две пары варежек.

Время проведения — зима.

Место — сосновый бор.

Инвентарь: лыжи, санки.

Длительность — 2 ч.

Сначала дети идут пешком с лыжами в руках. После пешей части похода следует остановка — проверка одежды и обуви. Дети любуются природой, городом со стороны залива. Далее поход продолжается на лыжах. Через 2 км

Рис. 20. Маршрут зимнего похода

пути маршрут кончается. Следует привал на поляне. Воспитатель напоминает детям правила поведения. Все отдыхают.

Из леса появляется бабушка Загадушка. Она разговаривает с детьми. Затем загадывает им загадки:

Обгонять друг друга рады,
Ты смотри, дружок, не падай!
Хороши они, легки, быстроходные... (коньки).

Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки.
Дайте снег! Готовы... (санки).

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом?... (лыжи).

Дети тоже загадывают загадки бабушке Загадушке. Она благодарит детей. Затем предлагает поиграть в игру «Хитрые рыбки». Содержание игры: на площадке (пруд) бегают дети — это рыбки. Два рыбака с сетью (шнур, привязанный к концам двух палок) стоят по краям площадки. Затем они начинают двигаться, стараясь поймать рыбок. Хитрые рыбки перепрыгивают через сеть. Если сеть задевает ребенка, он выходит из игры. Вначале сеть скользит медленно, затем рыбаки ускоряют движение. Игра повторяется 4—5 раз. При повторениях роль рыбаков берут на себя новые дети.

После игры дети катаются иа санках, лыжах, меияясь ими друг с другом. Далее проводятся эстафеты с элемеитами соревиоваиий:

«С горкн на санках». Детям дается задаиие — собрать как можио больше флажков из 5—6 расставлеииых вдоль склоиа; проехать через ворота, устроеииые из лыжиых палок.

«Лыжннк на санках». На исходиой лииии четырем детям предлагается сесть иа саики, ие касаясь иогами земли. У каждого по две лыжиые палки. Отталкиваясь палками, дети передвигаются вперед до отметки.

«Чья тройка быстрее». Дети распределяются иа две группы из трех человек. По одиому ребеику из каждой группы стаиовятся впередн санок иа стартовую лииию, берутся за веревку иа саиках. Еще по два ребенка садятся иа саики, оставшиеся встают сзади (для подталкиваиия). По сигиалу дети везут саики вперед до противоположиой черты, к флажку, огибают его и возвращаются.

После игр участиики похода отдыхают. Бабушка Загадушка угощает всех пряииками, а дети приглашают ее иа чаепитие.

Затем все готовятся к возвращеиию в детский сад. Обратиый путь совершается по тому же маршруту.

СЦЕНАРИЙ ЗИМНЕГО СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дети старшей и подготовительиой к школе групп строятся в колоииы у спортивиой площадки.

У каждого ребеика иа груди эмблема своей комаиды. Под звуки марша подиимается флаг соревиоваиий.

Ведущая. Пришла зима, оделись в белое дома.
Стоят деревья в шапках белых.
Зима для сильиых, ловких, смелых.

В иаших «Веселых стартах» участвуют комаиды «Сиежиика» и «Сиеговик». Прежде чем иачать наши соревиоваиия, проведем размиику.

Проводится инсцеиировка под звукозапись песии «Что иам иравится зимой?» (муз. Е. Тиличеевой, сл. М. Некрасовой).

Ведущая. Размиику мы провели хорошо. Теперь по сигиалу комаиды должиы встать иа свои места, а мы посмотрнм, чья комаида быстрее выполиит задаиие.

Ведущая хвалит комаиду, построившуюся первой.

Ведущая. А сейчас мы проведем эстафету «Чья комаида быстрее?».

В эстафете прииимают участие все дети. По сигиалу дети под первыми иомерами бегут, подлезают под дугу, перепрыгивают через веревку (высота 25 см), пробегают между двумя гимиастическими палками, положеиными на кубы (ширииа 50 см), стараясь ие уроиить их (если ребеиок уроиит палку, ои должеи вериуться, положить ее обратио иа кубы и только потом продолжать бег), обегают пирамиду, хлопком рукн передают эстафету ребеику под вторым номером и т. д.

Ведущая поощряет детей победившей комаиды. Затем она обращает виима-

иие всех участников на дорожку, обозначениую кружочками из разноцветной бумаги, и иа стрелу, указывающую направление движеиия.

Ведущая. Дети, как вы думаете, что озиачают эта стрелка и дорожка? Куда оии нас приведут? (Дорожка и стрелка ведут через имитироваииый елками лес с препятствнями: сиежными валами, ледяиым лабнриитом и др.)

Ведущая обращает винмаиие детей на шум мотора. Показывается сиегоход «Бураи», на котором едет Дед Мороз.

Дед Мороз. Здравствуйте, дети! Собрался я уже в своем зимием царстве отдохиуть, потому что мне пришлось хорошо потрудиться. Поглядите, как много сиега, какие высокие сугробы я намел! А сколько деревьев посеребрил! Не счесть! И на всех реках ледяиые мосты построил. Но вижу: праздиик у вас. И захотелось мие узиать, катались ли вы на саиках, лыжах, коиьках, в какне игры играли.

Ведущая. Пойдем, Дедушка Мороз, иа иаш стадиои, дети покажут, какие оии сильиые и ловкие.

Все идут иа стадиои. Ведущая предлагает провести «Эстафету с иабивными мячами».

Комаиды выстраиваются в колоииы по одиому иа лииии старта. Перед детьми иа отрезке в 10—12 м расставлеиы змейкой 6—8 разиоцветиых кубиков. В руках у детей под первыми иомерами по два набивиых мяча весом в 1 кг. В эстафете участвуют по восемь детей от каждой комаиды. По сигиалу участиики бегут между кубиками до отметки. Обратно бег совершается по прямой. Мячи передаются детям под вторыми иомерами н т. д.

Дед Мороз и ведущая поощряют победителей и приглашают остальиых детей прииять участие в «Эстафете с шайбой».

Играют по 4—5 детей от каждой команды в руках у иих клюшки и шайбы. На расстояиии 10—12 м от лииии старта расставлеиы змейкой разиоцветиые кубики (5—6). По сигиалу дети под первыми номерами иачиииют вести клюшкой шайбу до последиего кубика. Обратио оии бегут по прямой и передают эстафету следующим и т. д.

Дед Мороз. Молодцы! Сразу видио, что здесь растут иастоящие хоккеисты!

Ведущая. Дедушка Мороз, а у иас есть и лыжиики. Посмотри, какие оии ловкие!

Ведущая приглашает детей иа старт. Проводится аттракциои «На одиой лыже».

По сигиалу дети встают иа одиу лыжу и, отталкиваясь лыжиыми палками и свободиой иогой, идут 8—10 м до лииии фииища. Победителем считается тот, кто придет к фииишу быстрее. Игра повторяется 2—3 раза с разиыми участииками, при этом в соревиоваиня включаются Дед Мороз и ведущая.

Дед Мороз хвалит победителей, говорит, что ои тоже ловкий, и предлагает всем вместе поиграть в игру «Мороз — Красиый иос».

На противоположиых стороиах площадки обозиачаются два дома. В одиом из домов располагаются играющне. Посередиие площадки лицом к иим стаиовится Дед Мороз. Ои произиосит:

Я Мороз — Красиый иос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?.

Играющне хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И ие страшеи иам мороз!

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Дед Мороз старается догиать их и заморозить (косиуться рукой). Замороженные остаиавливаются иа том месте, где их иастиг Дед Мороз, и стоят так до окоичаиия перебежки. Дед Мороз подсчитывает, скольких играющих ему удалось заморозить. Игра повторяется 2—3 раза.

После окоичаиия игры дети обращают виимаиие иа Сиеговика, бегущего по дорожке. В руках у Сиеговика метла и саики со сиежками.

Сиеговик.
А меия, меия забыли!
Я веселый Сиеговик.
К играм с детства я привык,
Играть в сиежки умею ловко
И держу свой иос морковкой.
Давайте весело играть
И сиежками в цель бросать!

Дети бросают сиежки в вылеплеииых из сиега сиеговиков, стараясь сбить с иих колпаки (в соревиоваииях участвует и Дед Мороз).

Сиеговик ставит свою метлу в сторoику, а ведущая берет ее и передает детям. Предлагает Сиеговику, чтобы ои догиал свою метлу.

Когда игра закаичивается, ведущая предлагает детям взяться за руки и образовать круг, чтобы Дед Мороз и Сиеговик оказались в ием.

Ведущая. Дед Мороз, Сиеговик, если вы ие спляшете, мы вас ие выпустим из круга.

Дед Мороз и Сиеговик. С удовольствием!

Пляска Деда Мороза и Сиеговика переходит в общую пляску всех детей.

Дед Мороз. Хорошо повеселились, вижу, что вы растете сильиыми, смелыми. Мы со Сиеговиком подготовили для вас иаграды, вот эти медали.

Дед Мороз и Сиеговик иаграждают детей.

Дед Мороз, Сиеговик. До свидаиия, дети! Пора иам уходить.

Садятся иа сиегоход и уезжают.

Ведущая.

Пусть мороз трещит, вьюга в поле кружит,
Малыши-крепыши ие боятся стужи!
Молодцы у иас ребята: сильиые, умелые,
Дружиые, веселые, быстрые и смелые!

Под звуки марша спускается флаг соревиоваиий. Дети уходят.

ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

(*Х. И. Рыымуссаар*, **заведующая я/с № 4 г. Кейла**)

В нашем Харьюском районе проводится большая работа по приобщению детей с раннего возраста к физической культуре. Формы ее разнообразны: это и физкультурные занятия, среди которых важное значение имеют занятия под музыку с использованием различных элементов гимнастики и танца, и такие мероприятия, как спортивные праздники в детских садах, районные праздники гимнастики и танца детей дошкольного возраста, где немаловажную роль играют интересная тематика выступлений, музыкальное сопровождение, красочные костюмы, красиво оформленные вымпелы и значки, киносъемка и т. п.

Организаторам приходится тщательно продумывать всю методическую работу по внепрограммному физическому воспитанию детей дошкольного возраста, совершенствовать формы детских спортивных праздников.

Начало прекрасной традиции спортивных праздников было положено в 1975 г. Первый праздник состоялся в рамках одного дошкольного учреждения — яслей-сада № 2 г. Кейла. Начался он многоцветным красочным парадом. Участники шествия прошли от здания детского сада до небольшой площадки, расположенной в живописном и уютном сосновом бору. По пути были возложены цветы к памятнику погибшим воинам. Высокий эмоциональный настрой, царивший на празднике, радость родителей, горячие аплодисменты зрителей пробудили у организаторов праздника желание продолжить начатое дело.

В 1976 г. был проведен второй спортивный праздник. Программа праздников составлялась совместно со спортивными организациями района. Особенно тепло встречали зрители выступления детей из детского сада № 2 г. Кейла.

С тех пор спортивные праздники проводятся ежегодно. Возложение цветов к памятнику погибшим воинам стало традицией этих мероприятий, а тематика всегда связана с тем или иным событием в стране.

Летние спортивные праздники являются как бы итоговым мероприятием, отчетом годовой работы воспитателей, тренеров, организаторов и участников.

Четвертый летний спортивный праздник (1980 г.) был включен в республиканский календарный план развития народного спорта. Мероприятие стало само себя рекламировать.

Из года в год совершенствуются формы организации этих праздников. Все больше общественных организаций привлекается к их подготовке. Ежегодно в октябре собирается районный актив по организации занятий гимнастикой и проводит анализ прошедшего летнего спортивного праздника: составляется и об-

Рис. 21. Весело шагаем мы!

суждается программа следующего праздника, разрабатывается приблизительная структура, обсуждаются костюмы, в которых будут выступать участники, а также место и дата проведения праздника, утверждается оргкомитет, который отвечает за подготовку номеров, семинаров, решает хозяйственные вопросы (обеспечение материалами на костюмы, лозунги, декорации и т. д.).

С каждым годом совершенствуются сценарии праздников, но неизменным остается девиз «Пусть всегда будет солнце». На каждом празднике исполняются номера, ярко выражающие эту идею, как, например, танцевальные композиции «Солнце», «Радуга» и др. Под мелодию этих песен проходит заключительное шествие участников праздника.

Принципы составления сценария

1. Соответствие номеров программы идее праздника и возрасту детей.

2. Использование в гимнастических номерах разнообразных

Рис. 22. Храбрые мальчики из г. Кейла

предметов, благодаря чему у детей развиваются двигательные умения и ловкость.

3. Использование красочных костюмов, которые создают у детей эмоциональный настрой, воспитывают эстетически, развивают потребность в прекрасном.

4. Разнообразие тематических номеров. Например, к уже состоявшимся праздникам были подготовлены номера на следующие темы:

а) тема патриотизма —«Идея мира и дружбы народов — дань уважения к памяти погибшим, к ветеранам войны».

На каждом празднике группы танцоров выступают с танцами разных народов мира. В 1982 г. была исполнена сюита из танцев народов нашей страны. Все исполнители были одеты в национальные костюмы. На празднике в 1986 г. были исполнены немецкие танцы — в этом празднике приняли участие гости из Германии.

б) тема труда — в постановках этих номеров дети знакомятся с различными орудиями труда. В композиции «Строители» было отображено строительство нового дома — дома будущего. Закончилась композиция играми и танцами. В гимнастической композиции «Умей ценить труд и хлеб» дети раскрыли сущность труда хлебороба; показали, как из маленьких нежных стебельков вырастают высокие, крепкие стебли пшеницы. Этой же мыслью пронизана композиция «В огороде». Несколько групп детей, одни, одетые в костюмы, изображающие морковь, капусту, яблоки и т. д., другие — в рабочие комбинезоны трактористов (на маленьких разноцветных тракторах), а также в костюмы шоферов, поваров (с подносами в руках), с удивительным темпераментом передали труд человека в деревне:

в) спортивная тематика — она предполагает массовые номера с использованием разных предметов: обручей, резиновых и надувных мячей, гимнастических булав и палок, кубиков, корзиночек и венков из цветов, флажков, вертушек, зонтиков, кукол и колясок, лошадок, лент, шариков, штанг из поролона, разнообразных фигур, сачков, больших и маленьких декоративных флагов, барабанов, гантелей, дисков.

В своих выступлениях дети показывают, что утро должно начинаться с зарядки и в свободное время все должны заниматься гимнастикой. Это было продемонстрировано в номерах «Гимнастика Леопольда» (любимый всеми детьми герой передач Эстонского телевидения), «Силачи». Со спортивной тематикой связана и тема «Папа, мама, я — спортивная семья», где дети вместе с родителями участвуют в межкомандных эстафетах. У каждого

Рис. 23. Эмблемы и вымпелы

из участников этих игр своя цель. Гимнастический номер «Мой родной дом»— эмоциоиальное отражение слияния музыки с движениями гимиастов. Ои убедительио демоиструирует необходимость взаимопоиимания между детьми и родителями, теплоты и ласки в их отношеииях. В этой постановке очень трогательно была выражеиа любовь родителей к своим детям;

г) сказочиая тематика — наиболее часто используемая тематика. Оиа является украшением каждого праздника и любима ие только детьми, ио и взрослыми. Дети с большим подъемом, радостью изображают сказочных героев, обитателей леса, домашиих животных. Это наглядио подтверждают такие сюжетиые постаиовки, как «Собачки», «Тролль», «Лесная сказка», «Буратино», «Куколки и оловянные солдатики», «Карусель зверей», «Уточка», «Красиый мак», «Белосиежка и семь гномов» и многие другие.

5. Заиитересованность детей и зрителей.

Для этого прежде всего иеобходимо сделать каждый праздник своеобразиым, неповторимым, в котором кульминацией является сюрприз — явление зрителям и участникам чего-то нового.

В процессе подготовки и проведения спортивных праздников укрепляется материальиая база детских дошкольиых учреждений по физическому воспитанию детей; повышается иитерес детей и родителей к заиятиям физической культурой и спортом; увеличивается интерес дошкольников к физкультуриым занятиям под музыкальное сопровождеиие. Многие воспитаиники — участники этих праздников — и в настоящее время заиимаются в танцевальиых коллективах и аисамблях райоиа. Улучшилась физическая подготовка детей, поступающих в детско-юиошескую спортивиую школу.

Коллектив воспитаииников кейлаского яслей-сада № 4 неодиократио прииимал участие в программе передач Всесоюзиого телевидеиия «Веселые нотки» и завоевывал зваиие лауреата этого конкурса.

СЦЕНАРИЙ 10-го ДЕТСКОГО ПРАЗДНИКА ГИМНАСТИКИ И ТАНЦА ХАРЬЮСКОГО РАЙОНА, СОСТОЯВШЕГОСЯ 1 ИЮНЯ 1986 г. НА ВЕЛОТРЕКЕ СО «КАЛЕВ» г. ТАЛЛИННА

Праздннк открывают юные барабанщнкн. Звучнт марш.

Музыка А. Хауга «Колыбельная мнру». Группа девочек с днскамн (одна сторона днска красная, другая белая) образуют по краям площадкн цветы, другая в центре площадкн — слово «мнр». Во время нсполнення песнн на площадке появляется маленькая девочка. Она собнрает букет цветов н оглядывается, как будто нщет кого-то. К ребенку подходнт мать, берет девочку на рукн, н онн, показывая рукой на небо, уходят.

Одетые в костюмы радугн на сцену выходят детн, в руках у ннх солнце.

Детн, держащне в руках солнце, зовут на площадку своего самого большого

друга — Леопольда, курочку-почтальона н куклу Яну. Начннается утренняя гнмнастнка. Вместе с Леопольдом ее делают все детн.

Выступления.

Тема «День»:

1) «Старты надежд»;
2) «Радость в двнженнн»;
3) «Акробатнка»;
4) «Детн н улнчное двнжение» (танец).

Выполняются упражнення с надувнымн мячамн (комплекс).

Затем на площадке появляются детн, одетые в оранжевые футболкн, шорты, кепкн, н строят «дом будущего».

Выступления.

Тема «Вечер»:

1) «Цнрк»;
2) «Рок»;
3) танцы народов мнра.

Финал

На площадку выходят участнткн празднnка н все вместе — н участнткн н зрнтелн — поют песню «Пусть всегда будет солнце». Гостю празднnка — ветерану войны — преподносят цветы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ВНЕ ЗАНЯТИЙ ПОД РУКОВОДСТВОМ СПОРТОРГА-МЕТОДИСТА

(*А. Э. Меривеэ,* **воспитатель физвоспитаиия** я/с **№ 4 «Желудь» г. Пылтсамаа).**

Нам, работникам дошкольиых учреждеиий, довереио самое цеииое — наши дети: иежиые и хрупкие, каждый в отдельности и все вместе. Мы зиаем, что с самых раииих лет надо воспитывать в них любовь к Родиие, уважение друг к другу и к старшим, чувство товарищества и коллективизма, культуру поведения и чувство красоты; развивать позиавательные иитересы и способности, самостоятельность, оргаиизоваииость и дисциплиироваииость.

Сегодня жизиь предъявляет повышеииые требования и к детям: иаши малыши приступают к учебе в школе иа год раиьше. Это означает, что необходимо формировать поколеиие с более высокой моралью и умствеииыми способностями, с более развитой способностью к сосредоточению и труду, а также с более развитой силой воли.

Наш ясли-сад еще очеиь молод, работает четвертый год, но нам довереио руководство физическим воспитаиием и оздоровительиой работой во всем райоие. Это довольно трудная задача, и мы сейчас стремимся к тому, чтобы в будущем стать базовым учреждеиием.

В своей работе исходим из того, что только двигательная активность, закаливание обеспечивают здоровье, энергию, не говоря уже о хорошем настроении.

Наш ясли-сад межхозяйственный, и поэтому с согласия совета руководства хозяйства мы внедрили ставку спорторга-методиста, на плечах которого лежит вся работа по организации спортивной деятельности детей.

Спорторг-методист проводит все занятия по физической культуре во всех возрастных группах, начиная со второй ясельной. Задача воспитателя — помогать методисту, а также совершенствовать полученные дошкольниками на занятиях навыки и умения; осуществлять индивидуальную работу с более слабыми детьми. Третье занятие на неделе мы проводим раздельно для мальчиков и девочек, для чего объединяем детей параллельных групп. Соответственно планируем содержание занятий: для девочек — движения под музыку, для мальчиков — силовые упражнения, игры с мячом.

В задачи спорторга-методиста входит также оказание помощи воспитателям в проведении физических разминок, подвижных игр и в планировании физкультурных минуток, которые проводятся во время занятий.

Спорторг-методист подбирает и хранит в методическом кабинете методические материалы по физическому воспитанию, помогает руководству дошкольного учреждения в приобретении необходимых пособий для зала и для участка или советует, что надо купить. Таким же надежным советчиком и помощником он является при решении вопросов об оснащении спортивным инвентарем групповых помещений.

Каждую осень спорторг-методист вместе с воспитателями составляет план мероприятий на учебный год, где устанавливаются сроки проведения походов, межгрупповых развлекательных или спортивных встреч-соревнований, вечеров спортивных игр и недель здоровья. Большое место в этом плане отводится и общим спортивным дням, встречам городских детских садов с детскими садами района. План составляется так, что каждую неделю одна вторая половина дня отводится спортивным мероприятиям. Основной организатор и руководитель спортивных мероприятий — спорторг-методист, его помощники — воспитатели, старший воспитатель, заведующий.

Умения и навыки, приобретенные детьми на занятиях и закрепленные в свободной деятельности, можно применять в самых различных общих спортивных мероприятиях.

Походы мы проводим два раза в год. В них принимают участие все группы, начиная со второй ясельной. Оба похода имеют определенные названия: «Здравствуй, осень!» и «Здравствуй, весна!» (посвящен дню Победы). Предварительно мы выбираем маршруты, соответствующие возрасту детей и поставленным целям. Воспитатели готовят для каждого ребенка вымпел,

нагрудный значок или что-нибудь другое. С собой берем питье и бутерброды, так как на свежем воздухе особенно разгорается аппетит. У старших детей с собой заплечные мешки, и они выглядят настоящими путешественниками. Проводы детей в поход торжественные, а по возвращении их встречает старший воспитатель или заведующий. Эти моменты мы используем как возможность для того, чтобы настроить детей на предстоящее и поделиться впечатлениями о закончившемся походе.

Каждый поход имеет и так называемый сюрпризный момент: какое-либо неожиданное задание детям или интересную встречу.

В прошлом году из похода под названием «Здравствуй, осень!» все группы принесли осенние ветки, цветы, мох, грибы и т. п., и на следующий день в фойе яслей-сада была оформлена выставка. Выставка получилась интересная, так как маршрут похода проходил по самым разным местам: лугу, лесу, полянам, полю, берегу реки, садам. В весеннем походе старшие дети посетили братскую могилу. Там воспитатель рассказал им об уважении к воинам, о любви к Родине, о коллективизме и общности людей.

В конечных пунктах маршрутов — в парке Сыпрузе, на Куннигамяэ, на Пигимяэ у ребят было много дел, ведь надо было отыскать пропавшую посуду с морсом, которая была предварительно спрятана.

В этом учебном году в осеннем походе каждую группу в конечном пункте ждал гость, чья задача была рассказать детям об осенней природе, о красоте деревьев и цветов, о бережном отношении к окружающему. Двухлетних детей ждал в ворохе листьев ежик — кукла-рукавичка,— с которым они разговаривали и играли и для которого собирали красивые пестрые листья, чтобы вся семья ежей могла спать в тепле. Трехлетних детей поджидала в парке школы лиса. Она выглядела совсем как настоящая, и лишь немногие узнали своего воспитателя. У лисы была спрятана корзина с яблоками, да так, что она и сама не могла найти пропажу. Дети оказались проворными и скоро, сидя на пеньках, ели яблоки. Четырехлетние дети встретились в парке Сыпрузе у камня с каменной колдуньей и зайцем. Пятилетних ожидала в городском парке встреча со сторожем. Старшие дети в лесу Килекюле повстречались с самим Лесовиком, в которого переоделся отец Эйнара. Дети шли по лесу по двум размеченным тропам, выполняя по ходу отмеченные в письмах задания. Для всех было неожиданностью, когда в конечном пункте маршрута они обнаружили большие корзины с яблоками.

Межгрупповые вечера спортивных игр и спортивных развлечений мы обычно проводим для двух параллельных групп. Спорторг-методист составил следующее р у к о в о д с т в о для спортивных игр.

Соревнование проводится между двумя группами. Побеждает

Рис. 24. Значок, медаль, вымпел

тот, кто наберет больше очков на табло. Все участники получают эмблему соревнований.

Цель:

1) учить детей действовать организованно;
2) развивать быстроту, ловкость, точность, выносливость;
3) воспитывать чувство товарищества.

План:

1) передача мячей из рук в руки стоя в шеренге;
2) передача мячей между расставленных ног стоя в колонне;
3) перенос брусков в круг;
4) прокатывание мяча между брусками;
5) бросание набивного мяча сверху;
6) прыжки в длину с места;

Рис. 25. Медали

7) фигурная езда на двухколесных велосипедах.

Такие соревнования очень нравятся дошкольникам. К участию в них привлекаем и воспитателей.

В феврале и марте организуем игры и соревнования на лыжах и на санках.

Недели здоровья мы регулярно проводим уже в течение двух лет. В это время занятия отменяются. Воспитатели планируют спортивные мероприятия для своих групп исходя из конкретных целей и задач недели здоровья, а также плана, который был составлен под руководством спорторга-методиста.

Накануне зимней спортивной недели мы построили снежный городок. В строительстве приняло участие 12 команд от Пылтсамааской средней школы и 7 команд из воспитателей и родителей. В результате четырехчасовой работы на участке яслей-сада появилось дополнительно 20 разных фигур и сооружений для лазанья, пролезания, катания. Для строителей снежного городка на площадке играла музыка, предлагались печенье, бутерброды и горячий чай. Победители ушли с призовым тортом, остальные получили грамоты, вымпелы и игрушки. На следующий день, в масленицу, всех воспитанников нашего детского сада сказочные персонажи позвали на праздничное открытие снежного городка. Кроме радости движения, дети испытали радость от того, что сбылась их мечта — прокатиться на лошадях, принадлежащих соседнему колхозу Пюсси. Спокойные, дружелюбные, они с удовольствием принимали от детей угощение — кусочки хлеба. И как всегда, первая часть дня закончилась обедом из горохового супа и булочек. Вечером в зале играла музыка, и дети кружились в свободном танце.

На третий день начались соревнования на лыжах. В то время как 6-летние дети соревновались на лыжне, 5-летних отвезли на Королевскую гору, где прошли соревнования на санках, 3—4-летние дети были заняты в снежном городке. В последующие два дня проходили те же мероприятия, но уже с другими детьми. Шестилетних детей отвезли на Пигимяэ, где более крутые горки. Им организовали катание на «Буране».

Неделя здоровья закончилась в субботу на Пигимяэ совместным праздником детей и взрослых. Состоялись соревнования на санках и лыжах, езда на «Буране» и на санках за «Бураном». Уставшие, но радостные, дети делились друг с другом за обедом своими впечатлениями (см. план).

Вторую неделю здоровья всегда проводим весной. Начинаем с похода «Здравствуй, весна!». В следующие дни проводим такие мероприятия: спортивный день, день подвижных игр, день движения, день игр на траве и день велосипедистов. Участие групп в этих мероприятиях осуществляется с заранее составленным графиком (см. план). Основное внимание всегда обращаем на то, чтобы спортивная деятельность давала ребенку оптимальную нагрузку и хорошее настроение.

DIPLOM

LPK.
„TÕRUKE"
JUHATAJA:
KASVATAJAD:

Рис. 26, 27. Дипломы

DIPLOM

LPK.
„TÕRUKE"
JUHATAJA:
KASVATAJAD:

Рис. 28. Диплом

Весеннюю спортивную неделю хорошо заканчивать большим спортивным праздником на воздухе. В этом празднике должны принимать участие все группы, начиная со второй ясельной, и родители. Весь участок детского сада нарядно украшается. Игровые домики в этот день превращаются в игровые киоски, где за символические деньги-травинки можно купить морс, печенье, конфеты и мороженое.

В роли продавцов выступают школьники — наши бывшие воспитанники. На праздничной площадке звучит музыка. Всем группам предварительно раздаем пособия, воспитателей заранее знакомим с музыкой, под которую каждая группа должна будет выступить с массовой программой. Однако с детьми никакой тренировки предварительно не проводим. Игры и песни чередуются со спортивными выступлениями. Так как лучшие участники соревнований уже награждены в ходе спортивной недели, на празднике дипломы выдаются наиболее старательным детям.

Организация таких больших мероприятий — трудное и сложное дело, если оно целиком ложится на плечи воспитателей, старшего воспитателя и заведующего. Поэтому хорошо, что в нашем детском саду есть должность спорторга-методиста.

Занятия как одна из форм физического воспитания не могут полностью решать задачу нести спорт в массы, особенно в тех случаях, когда воспитатель проводит их без желания, когда его самого не захватывает радость движения. Только в детском саду, где спортивной деятельностью руководит спорторг-методист, через интересные спортивные мероприятия можно зажечь спортивную искру в каждом ребенке.

На основании результатов своей четырехлетней работы мы можем утверждать, что дети стали более активными на занятиях, с воодушевлением принимают участие в спортивных мероприятиях, повысились интерес и активность родителей, уменьшились различия в уровне физической подготовленности детей, дошкольники стали более ловкими, смелыми, выносливыми.

Сегодня мы продолжаем искать новые пути и средства в работе с нашими воспитанниками, а также с детьми, не посещающими дошкольные учреждения, для повышения качества физического воспитания в соседних детских садах.

ПЛАН ЗИМНЕЙ СПОРТИВНОЙ НЕДЕЛИ

1-й деиь: строительство снежиого городка;

2-й день: снежный праздник в снежном городке;

3-й деиь: для 5-летиих — гоики на лыжах; для 4-летннх — спортивные нгры в городке Дворца;

4-й день: для 3-летинх — спортивиые игры в сиежном городке; для 4-летиих — лыжные соревноваиня; для 5-летних — спортнвиые игры иа Пнгимяэ; для 6-летних — спортнвные нгры в городке Дворца;

5-й день: для 3-летних — гонки на санках; для 4-летних — спортивные игры в снежном городке; для 5-летних — спортивные игры на Кунингамяэ;

6-й день: праздник масленицы для детей и сотрудников детского сада.

Примечание. Дети младшего возраста в течение всей недели играют в снежном городке.

ПЛАН ВЕСЕННЕЙ СПОРТИВНОЙ НЕДЕЛИ

1-й день: поход «Здравствуй, весна!» по следующим маршрутам:

для 2-летних — парк Сыпрузе (Дружбы); для 3-летних — парк Сыпрузе, братская могила; для 4-летних — на Кунингамяэ (Королевская гора); для 5-летних — на Пигимяэ (гора Пика);

2-й день: для 5-летних — спортивный день; для 4-летних — день подвижных игр; для 3-летних — день движения;

3-й день: для 4-летних — спортивные день; для 5-летних — день движения; для 3-летних — день подвижных игр;

4-й день: для 3-летних — спортивный день; для 4-летних — день движения; для 5-летних — день подвижных игр на траве;

5-й день: день велосипедиста; спортивный праздник.

Примечание. В течение всей недели проходят спортивные мероприятия для детей ясельных групп. Каждому участнику выдается значок, наиболее ловким — диплом.

ПЛАН СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

1. Парад спортсменов.
2. Награждение лучших юных спортсменов.
3. От каждой группы программа массового выступления под музыку с использованием гимнастических пособий (музыкальный руководитель и воспитатель подготовлены заранее, дети знакомятся с упражнениями только на празднике, т. е. без предварительной подготовки).
4. Подготовленная гимнастическая программа девочек.
5. Игры-эстафеты между группами.
6. Пирамиды.
7. Подготовленная программа силовых упражнений мальчиков.
8. Спортивные силовые задания между группами.
9. Юмористическая программа гимнастики воспитателей.

Содержание

Учебное издание

Андерсон Вильма Андерсовна
Викс Лия Артуровна
Жбанова Людмила Сергеевна и др.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зав. редакцией *Л. А Соколова*

Редактор *Т. Б. Слизкова*

Младший редактор *Т. А. Петрова*

Художествеиный редактор *Е. А. Михайлова*

Техиические редакторы *Е. С. Юрова, И. Е. Пасхина*

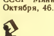
Корректор *М. Ю. Сергеева*

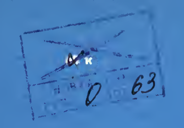
ИБ № 13235

Сдано в набор 20.03.91. Подписано к печати 02.10.91. Формат $60 \times 90^{1}/_{16}$. Бумага офсетная № 2. Гарнитура литер. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,0. Усл. кр.-отт. 17,0. Уч.-изд. л. 4,02. Тираж 600 000 экз. Заказ № 657. Цена 60 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Министерства печати и массовой информации РСФСР. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР Министерства печати и массовой информации РСФСР. 170040, Тверь, проспект 50-летия Октября, 46.





Из опыта работы

„Просвещение"